



الجمهورية اللبنانية
وزارة التربية الوطنية والشباب والرياضة
المركز التربوي للبحوث والإنماء

مناهج التعليم العام وأهدافها

تعميم رقم ٩٧/م/٢١

تاريخ ١ آب سنة ١٩٩٧

تفاصيل محتوى منهج مادة التربية الرياضية

وبالتربية نبقى...



الجمهورية اللبنانية
وزارة التربية الوطنية والشباب والرياضة
المركز التربوي للبحوث والإنماء

مناهج التعليم العام

وأهدافها

تعميم رقم ٢١/م/٩٧

تاريخ ١ آب سنة ١٩٩٧

تفاصيل محتوى منهج مادة التربية الرياضية

وبالتربية نبقى ...

صفحة

	تعميم رقم ٩٧/م/٢١ تاريخ ١ آب ١٩٩٧ تفاصيل محتوى منهج مادة التربية الرياضية (الأهداف، الوسائل، الطرائق والأنشطة)
٣	
٤	مقدمة
٥	تفاصيل متممة لمنهج مادة التربية الرياضية

الجريدة الرسمية في العدد رقم ٢٦ تاريخ
١٩٩٧/٦/٤.

وقد نصت المادة ٦ منه على ما يلي:

«بالنسبة لكل مادة تعليمية، تحدد، عند الاقتضاء، تفاصيل محتوى المناهج والأهداف التعليمية، كما تحدد الوسائل والطرق والأنشطة العائدة لها، بتعاميم يصدرها وزير التربية الوطنية والشباب والرياضة بناء على اقتراحات يضعها مجلس الاخصائيين في المركز التربوي للبحوث والانماء وفق الاصول المعتمدة لاعداد المناهج او تعديلها».

ثانيا: عملا بالمرسوم المذكور والقوانين والانظمة المرعية الاجراء يطلب من المدارس الرسمية والخاصة ودور النشر ومؤلفي الكتب المدرسية التقيد باحكام هذا المرسوم، واعتماد الملاحق المرفقة بهذا التعميم، التي وضعت تطبيقا لاحكام المادة ٦ منه، وذلك وفق الترتيب الزمني التالي:

تعميم رقم ٢١/م/٩٧

تفاصيل محتوى منهج

مادة التربية الرياضية

(الأهداف، الوسائل، الطرائق والأنشطة)

ان وزير التربية الوطنية والشباب والرياضة،

بناء على المرسوم رقم ٩٥٠١ تاريخ ١٩٩٦/١١/٧ (تشكيل الحكومة)،

بناء على المرسوم رقم ١٠٢٢٧ تاريخ ١٩٩٧/٥/٨ المتعلق بتحديد مناهج التعليم العام ما قبل الجامعي واهدافها،

يوضح ما يلي:

اولا: بموجب المرسوم رقم ٩٧/١٠٢٢٧ المشار اليه اعلاه صدرت المناهج الجديدة للتعليم العام ما قبل الجامعي ونشرت في

العام الدراسي	السنوات المنهجية
١٩٩٧ - ١٩٩٨	- الروضتان الاولى والثانية. - الاولى والرابعة والسابعة والاولى ثانوية، اختباريا.
١٩٩٨ - ١٩٩٩	- الاولى والرابعة والسابعة والاولى ثانوية. - الثانية والخامسة والثامنة والثانية ثانوية، اختباريا.
١٩٩٩ - ٢٠٠٠	- الثانية والخامسة والثامنة والثانية ثانوية. - الثالثة والسادسة والتاسعة والثالثة ثانوية، اختباريا.
٢٠٠٠ - ٢٠٠١	- الثالثة والسادسة والتاسعة والثالثة ثانوية.

خامسا: على ذلك كله، فاننا نعلق اهمية بالغة على التعاون الكلي بين وزارة التربية الوطنية والشباب والرياضة وجميع المعنيين بالشأن التربوي، لما فيه خير النشء والوطن.

سادسا: ينشر هذا التعميم ويبلغ حيث تدعو الحاجة.

بيروت في ١ آب ١٩٩٧

وزير التربية الوطنية والشباب والرياضة

جان عبيد

ثالثا: ان وزارة التربية الوطنية والشباب والرياضة تملك صلاحية البت في الكتب المدرسية والمنشورات التربوية وسائر الوسائل التربوية لجهة امكان اعتمادها في المدارس الرسمية والخاصة، وذلك عملا بالمادة الاولى من القانون الصادر بالمرسوم رقم ٢٣٥٦ تاريخ ١٩٧١/١٢/١٠ المتعلق بانشاء المركز التربوي في هذه الوزارة، علما بان هذه الصلاحية ستمارس وفق آلية تحدد لاحقا.

رابعا: ان مناهج التعليم الجديدة والتفاصيل المرفقة بهذا التعميم هي قيد الدراسة المستمرة من قبل المركز التربوي المذكور، في سبيل تطويرها، وذلك عملا بالمادة ٣ من المرسوم رقم ٩٧/١٠٢٢٧ المشار اليه اعلاه.

مقدمة

المربي اتباعها وتطويرها بمرونة فاعلة وإيجابية هادفة تؤدي الى:

- تنمية روح المشاركة والتفاعل بين المعلم والتلاميذ.
- تعزيز روحية العمل الفريقي.
- تنمية الفكر النقدي للمتعلم.
- تعويده على اتباع المنهجية العلمية في البحث.
- جعله قادرا على تحديد المواقف وتحليلها وتقييمها بوعي وموضوعية.
- تمكينه من اتقان مهارات محددة ومعينة في جمع المعلومات وبلورة المفاهيم وحسن استخدامها.

رابعاً: اساليب التقييم:

ان قياس فعالية المناهج التعليمية ونجاحها في تحقيق أهدافها العامة والخاصة، يرتكز على اساليب التقييم المعتمدة، والتي ترشد الى أي مدى حققت عملية التعليم الاهداف المنشودة منها. ولهذا الغرض تضمنت التعاميم انماطا عدة مقترحة من اساليب التقييم، تتوافق مع طبيعة المادة وعمر المتعلم، بحيث تساعد على:

- تحديد وقياس مدى فعالية المنهج.
- ضبط مسار التعليم ومراقبة صحة التنفيذ بما يكفل نجاح العملية التعليمية بمختلف عناصرها.
- قياس مدى نجاح طرائق التدريس والأنشطة والوسائل في المساعدة على بلوغ المنهج غاياته وتحقيقه الاهداف المرجوة منه.
- التعرف على قدرات التلميذ وميوله وتوجيهه بما يتلاءم معها.
- التعرف على انواع المهارات والمعارف التي حققها المتعلم واكتسبها خلال عملية التعلم او في نهايتها.
- قياس مستوى التحصيل ومدى التقدم الذي احرزه المتعلم.
- تحديد النواقص والثغرات التي يفترض معالجتها لتحسين معارف المتعلم وتنمية قدراته.
- واننا اذ نضع هذه الملاحق التعميمية بين ايدي المربين والمعنيين بالشأن التربوي نأمل ان تشكل مرتكزا يمكن ترجمة مضامينه الى كتب مدرسية، جيدة المحتوى، واضحة الاهداف، محددة الاساليب، والى وسائل وأنشطة متنوعة، تنمي قدرات المتعلم ومداركه بما يحقق الاهداف المرجوة من مناهجنا التعليمية الجديدة.

الدكوانة في ١ آب ١٩٩٧

رئيس المركز التربوي للبحوث والانماء

منير ابو عسلي

ان هذه الملاحق الصادرة بتعاميم عن وزارة التربية الوطنية والشباب والرياضة بناء على اقتراح مجلس الاخصائيين في المركز التربوي للبحوث والانماء، تشكل جزءا متمما لمناهج التعليم العام وأهدافها التي أقرت بموجب المرسوم رقم ١٠٢٢٧ تاريخ ١٩٩٧/٥/٨، وهي تتناول النقاط التالية:

اولاً: تفاصيل محتوى المناهج والاهداف التعليمية، عند الاقتضاء:

ان تفاصيل مناهج بعض المواد الدراسية وأهدافها التعليمية قد صدرت في ملاحق المرسوم المذكور، في حين انه، بالنسبة لمناهج مواد دراسية اخرى، فان هذه الشؤون تقع في نطاق التعاميم المشار اليها اعلاه.

وغني عن القول ما لتفاصيل محتوى المناهج من الأهمية في سبيل ضبط العملية التعليمية لدى المعلم ومؤلف الكتاب المدرسي.

أما الاهداف التعليمية، فان لها الدور الأهم في توجيه هذه العملية والمساهمة في تحقيق وتجسيد الاهداف الخاصة من تعليم المادة الدراسية على مستوى السنة والمرحلة الدراسية، وصولا الى تحقيق الغاية والاهداف العامة والخاصة المتوخاة من مناهج التعليم.

وبالنظر الى هذه الأهمية التي ترتديها هذه الاهداف، فانها جاءت مرتبطة بالمحتوى، قابلة للقياس، بحيث انها تحدد ما ينبغي تنميته لدى المتعلم من مهارات وقدرات ومواقف، تتناسب مع عمره، وتتوافق مع خصوصية المادة، وتؤمن التكامل في شخصيته بابعادها المختلفة.

ثانياً: الوسائل والأنشطة:

لقد وردت هذه الوسائل والأنشطة مترافقة مع الاهداف التعليمية، مكملة لها، بحيث تؤدي الى:

- مساعدة المعلم في عملية التدريس.
- تمكين المتعلم من تنفيذ بعض الأنشطة واستخدام الوسائل والتجهيزات المعينة في عملية التعلم.
- تنمية روح المشاركة والاختبار، عند المتعلم، داخل المدرسة وخارجها من خلال الأنشطة والرحلات العلمية والثقافية والترفيهية.
- تعزيز التواصل والتكامل بين المدرسة ومحيطها الخارجي.
- تسهيل عملية اعداد المتعلم للحياة العملية.

ثالثاً: طرائق التدريس:

تعتبر طرائق التدريس المدخل الصحيح لوضع مضامين المناهج موضع التنفيذ، وإيصالها الى المتعلم بطريقة محبة وأسلوب سلس.

لذا تم تضمين التعاميم، طرائق تدريس حديثة، تتسم بالمرونة والطواعية، بحيث يسهل على

تفاصيل محتوى منهج
مادة التربية الرياضية
الصادر بالمرسوم رقم ١٠٢٢٧ تاريخ ٨ أيار ١٩٩٢

الفهرس

التعليم الاساسي:

اولا: المرحلة الابتدائية

- تفاصيل محتوى المنهج في السنة الاولى
 - تفاصيل محتوى المنهج في السنتين الثانية والثالثة
 - تفاصيل محتوى المنهج في السنتين الرابعة والخامسة
 - تفاصيل محتوى المنهج في السنة السادسة
- ثانيا: المرحلة المتوسطة

- تفاصيل محتوى المنهج في السنة السابعة
- تفاصيل محتوى المنهج في السنتين الثامنة والتاسعة

التعليم الثانوي:

- تفاصيل محتوى المنهج في السنتين العاشرة والحادية عشرة
- تفاصيل محتوى المنهج في السنة الثانية عشرة

التعليم الاساسي

- الحاقه الاولى : السنة الاولى.

المحتوى	(المحاور والمضامين)	الاهداف التعليمية	(معارف) - مهارات - مواقف	الوسائل والاشططة	التقويم
<p>١- معارف: صحية وبيئية اولية .</p>	<p>يهدف هذا المنهج الى أن يكون التلميذ قادرًا على أن : - يعتقد على الإجراءات الصحية الأولية في درس التربية البدنية .</p>	<p>ب- توجه المدرس التلامذة الى أهمية تخفيف الملابس أثناء اللعب، والى أهمية الاغتسال بعده وعلى النظافة . (يكون المدرس مثالاً مربيًا للعادات الصحية والبيئية ويربطها بالشروحات والأشططة المناسبة).</p>	<p>ملاحظة : التزام التلميذ ب : - النظافة . - تخفيف الألبسة أثناء اللعب . - الإستيعاب والتجاوب والقدرة على التقليد .</p>	<p>أ- تمرينات إنتقالية وغير إنتقالية، مع وبدون أدوات، (باتجاه المشي والجري والوثب والتسلق والتوازن واللب) . ب- تمرينات مركزة من الوضع الابتدائي لتقوية عضلات العمود الفقري وأسفل القدم . ج- تمرينات الرمي وللقف بيد واحدة وباليدين من مختلف المستويات والاتجاهات . (تستخدم أكياس الحب ثم الكرات الصغيرة: فردي ومع الحائط ثم ثنائي) * مع نموذج دائم من قبل المدرس .</p>	<p>تقوية الاداء (التحكم بالجسم والأداة) . - النشاط والانتباه .</p>
<p>٢- تمرينات: تنمية عامة ، قوامية، ورمي ولقف .</p>	<p>يكتسب القومسات الأولية للياقة البدنية والحركية.</p>	<p>ب- يكتسب الإحساس بالقوام الصحيح . - ينمي مهاراته في التعامل مع الكرة .</p>			

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>الإستجابة على التوزيع الإيقاعي،</p> <p>ملاحظة:</p>	<p>* التمرينات بمعظمها ذات طابع تمثلي (تقليد المهن، الطبيعة ، الحيوانات ، الاثشاء ومهارات الألعاب المختلفة)</p> <p>* ومن خلال قصص حركية مقبسة من نصوص مواد منهجية للصف (القراءة مثلاً)</p> <p>- التشكيل حرّ .</p> <p>- حركات تحضيرية للبوئة وتثبيت الوضع .</p> <p>- حركات لتنمية الحس الإيقاعي .</p> <p>- يستوحى التلامذة الحركات الإيقاعية من خلال تقليد العناصر الطبيعية والحياتية (الماء - الهواة النخ) .</p> <p>- يستمد التعبير والتنويع الإيقاعي من الأصوات الطبيعية (التنفس مثلاً) والأصوات المألوفة (المد - التصفيق، (٠٠٠) .</p> <p>* تشكلات حرّة .</p>	<p>- ينمي القدرة على الخيال والإبداع .</p> <p>- ينمي حسه الإيقاعي الحركي .</p>	<p>٣- الحركات الإيقاعية: البوئة الجسم وتثبيت أوضاعه وتسمية الحس الإيقاعي.</p> <p>٤- الجمباز: الدرجة الامامية والخلفية المبسطة.</p>
<p>إداء الدرجة والسيطرة على الجسم .</p> <p>- إداء الدرجة والسيطرة على الجسم .</p> <p>- تقنية وضع البدن والريقة .</p> <p>- الدفع بالرجلين معاً .</p>	<p>- يقوم التلامذة بإداء تمرينات تهيئية مقربة (التكرار، الكرسي، الهزاز على الظهر، قفزة الأرنب، التناحرج على سطح منحدر قليل، إلى الأمام وإلى الخلف .</p> <p>- يؤدي التلميذ الدرجات فردياً ودورياً بمساعدة المدرس ثم بدون مساعدة .</p> <p>- من المهم إستخدام المراتب الخاصة .</p> <p>- التركيز على وضع البدن والرأس وعلى الدفع بالرجلين .</p>	<p>- يكتسب المرونة، والرشاقة،</p> <p>- يكتسب السيطرة على الجسم في أوضاع مختلفة .</p>	<p>٤- الجمباز: الدرجة الامامية والخلفية المبسطة.</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<ul style="list-style-type: none"> - الإستيعاب والتجاوب . - سرعة التلبية . - مدى المشاركة والتعاون . <p>ملاحظة :</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- المشاركة . ٢- السلوك ضمن الجماعة (سليبي - إيجابي) . 	<ul style="list-style-type: none"> ١- ألعاب ذات موضوع تقليدي وتمثيلي (مثال : القطار والقلار) . ٢- سباقات ثنائية باتجاه : <ul style="list-style-type: none"> - الانتباه، النظام، الجري، الرشاقة، الوثب، الرمي والتصويب . - سباقات ثنائية، متنوعة، بين فريدين أو مجموعتين . *إستخدام الرسوم الملونة لتحديد المساحة تبعاً لكل لعبة . • تبسيط القوانين ، وإثراك جميع التلاميذ دون إقصاء، خاصة في الأدوار المحورية . 	<ul style="list-style-type: none"> - يستجيب بشكل أولي للإرشادات السمعية والبصرية . - يتعلم مبادئ النظام والانضباط . - تتعزز لديه روح التعاون والمشاركة والتواصل . 	<ul style="list-style-type: none"> ٥- الألعاب الصفية: حركية وعضائية . ٦- النشاطات اللاصفية : رحلات ، حفلات ورقص . - المسابحة : تواجد حر في الماء (إذا توفرت الوسائل) .

الاستراتيجيات التعليمية والتأهيلية

التقديم	الوسائل والأششطة	الأهداف التعليمية (معارف - مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة: إتزام التلميذ بـ : - تخفيف اللباس . - النظافة . - طريقة الجلوس والوقوف والانتقال . - تطبيق المعارف الصحية</p>	<p>يعمل المدرس على أن يدرك التلامذة ثقافياً، ومن خلال إشتراكهم في أنشطة " قدح الأفكار أهمية : أ- تخفيف الملابس أثناء اللعب والإحتفال والاعتناء بنظافة المكان . ب- ارتداء الملابس الخاصة بدرس التربية الرياضية ، صحياً وإقتصادياً . ج- حفظ القوام من خلال العادات الصحية السليمة (الجلوس ، الوقوف والانتقال . د- تهيئة مكان التواجد خصوصاً أثناء اللعب والنوم . هـ- تمارينات الصباح وارتباطها بالنشاط الذهني . و- توزيع وتوزيع نشاطه اليومي . * تخصيص وقت قصير جداً للمواد المعرفية .</p> <p>أ- تشكيل صف ، قطار ، دائرة ، - العدة التتابعي في الصف والقطار . - تشكيل المجموعات مع التحول من تشكيل الي آخر . - المشي والجري الإيقاعي (مع العدة ، التصفيق ومع الموسيقى والغناء إذا أمكن) .</p>	<p>يهدف هذا المنهج الي ان يكون التلميذ قادراً على أن : - يستمر في تثبيت معارف السنة الأولى ويطورها . - يتعرف الي ملائس درس التربية الرياضية وأهميتها . - يبراعي القوام الصحيح أثناء الجلوس والوقوف والحركة . - يدرك أهمية تمارينات الصباح لتنشيط الجسم ويحتاد على ممارستها يومياً . - يتعرف الي النظام الحياتي اليومي المناسب لعمره (توزيع العمل والراحة والنوم واللعب ٠٠٠)</p> <p>- يطور أسس لياقته البدنية والحركية والتعامل مع الأداة .</p>	<p>١- المعارف : صحية وبنيوية (شخصية واجتماعية) .</p> <p>٢- التمارينات: تنمية عامة، نظامية، قوامية ، إيقاعية ، إعدادية بالكرات الصغيرة .</p>

التقييم	الوسائل والأشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <p>القرام الصحيح (الوقوف - الجلوس - الانتقال).</p> <p>مدى التحكم بالأداة .</p> <p>السيطرة على الجسم .</p> <p>دقة الحركة .</p> <p>دقة التصوير .</p> <p>ملاحظة :</p> <p>- توافق الحركة مع الموسيقى .</p> <p>- الإلتباه الي الإجاهات .</p> <p>- تناسق حركة الدرجة .</p> <p>- مدى السيطرة على الجسم .</p> <p>(التوازن في الأوضاع المختلفة).</p>	<p>ب- تمرينات مركزة نحو تقوية عضلات العمود الفقري والأطراف وأسفل القدمين (مع وبدون أوزان، إنتقالية وغير إنتقالية) .</p> <p>ج- تمرينات نحو المشي والجرى والوثب والذب والتلقت والتوازن مع التجهيزات وبدونها .</p> <p>- تمرينات من أوضاع إيتدائية ثابتة للجنح والأطراف .</p> <p>د- تمرينات الرمي والقف والتصويب بالكرات الصغيرة أو البديلة مأخوذة من التمرينات الأساسية للألعاب الجماعية (ثنائي وضمن المجموعة) .</p> <p>- التنقل مع تغيير الإجاهات الأفقية والعمودية</p> <p>- التنقل مع تغيير ديناميكية الحركة وسرعة الإيقاع (مع الموسيقى ومع العلبة (٠٠٠) .</p> <p>- رقصات صغيرة مبسطة .</p> <p>- إعادة الدرجة الأمامية من القرفصاء .</p> <p>- إعادة الدرجة الخلفية من الجلوس المتكوز .</p> <p>- الدحرجات الأمامية والخلفية من الوقوف نحو الوقوف .</p>	<p>يطوّر مهارات التعامل مع الكرة (رمي، قف، ضرب، تطبيق وتصويب ، فردي ، ثنائي، ومع الحائط) .</p> <p>يُنهي حسه الإيقاعي الحركي (الفردي ومع المجموعة) .</p> <p>- تنمية الخيال الإبداعي الحركي .</p> <p>- يدرك مقومات الجمال في التناسق الحركي، ويسيطر على جسده في الأوضاع المعكوسة .</p>	<p>٢- التمرينات (تابع)</p> <p>٣- الحركات الإيقاعية :</p> <p>أ- تطوير حركات اللبونة وثبيت الأوضاع وتمييز الخس الإيقاعي</p> <p>ب- رقصات مبسطة مع الغناء .</p> <p>٤- الجمباز : الدحرجة الأمامية والخلفية (مركزة) .</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) الجماز (تابع)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تكوّن الجسم أثناء الأداء. 	<ul style="list-style-type: none"> - تؤدى الحركات فورياً ودرياً مع وبدون مساعدة . - القيام بالحركات على شكل موجات ، (ثلاثية، ورباعية) - التركيز على الدفع بالرجلين، والقفز ملامق المصدر. - تدقيق تناسق وضع اليدين ووضع الرجلين . - توزيع الألعاب مع وبدون أدوات باتجاه الانتباه والتنظيم ، الوثب والقفز ، الرمي والتصويب، والرشاقة والتوازن . - التعرف الى البيئة المحيطة . - حفلات راقصة وألعاب في المناسبات المدرسية والاعياد . 	<ul style="list-style-type: none"> - يحترم مبادئ النظام والانضباط . - تتعزز لديه روح التعاون والمشاركة والتواصل. - تتعزز لديه روح التعاون والتواصل ويترك أهمية المحافظة على البيئة . - يتمي قدراته الحركية في الماء. 	<ul style="list-style-type: none"> ٥- الألعاب الصغرى : حركية (بأدوات وبدونها) وتمهيدية . ٦- النشاطات اللاصفية : رحلات ، رقص وألعاب . السباحة : تمارين وألعاب مائية، (أذا توفرت الإمكانيات).
<ul style="list-style-type: none"> - مدى الانضباط والانتظام - مدى التقيد بقواعد اللعب . - مدى التعاون والتواصل - ضمن المجموعة . - دقة التصويب . - مدى التجارب والمشاركة. 	<ul style="list-style-type: none"> - تدرج في الألعاب والسباقات (جري ومشي على عمق منخفض) مع استخدام أدوات الطفو. - إتخاذ تدابير الأمن والافتقار . 		

الحلقة الثانية : السنتان الرابعة والخامسة

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى ترجمة المعارف الى سلوك تلقائي . - الرغبة والالتزام بالتعاون والمساعدة. إقبال: شفهي لمدى معرفته بقوانين اللعب . 	<p>أ- يتابع المدرس مدى التزام التلاميذ بالعادات الخاصة بالملايين الرياضية ، والأوضاع القوامية، وتمارين الصباح ، والنظام اليومي .</p> <p>ب- يتعرف التلامذة الى أهمية تغيير نوع النشاط وظروفه بهدف الراحة .</p> <p>ج- يتعرف التلامذة الى أهمية التمرينات لتنشيط وظائف الجسم .</p> <p>د- يطبق التلامذة قوانين اللعب من خلال ممارسة الأنشطة .</p> <p>هـ- يقوم التلامذة دورياً بإحضار الأدوات ، وتصنيفها وتوضيها بعد الدرس .</p> <p>و- يتعرف التلامذة الى كيفية مساعدة الزميل للقيام بالحركات الصعبة .</p> <p>*- استخدام الشروحات والحوار والوسائل السمعية - البصرية .</p> <p>أ- نظامية وإيجابية .</p> <p>- النظامية :</p> <p>- أخذ المسافات في القطار والصف واللائحة مع مصطلحاتها ومصطلحات الدوران يمين ، شمال ، للخلف در .</p>	<p>يهدف هذا المنهج الى ان يكون التلميذ قادراً على أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يترجم معارف السنوات السابقة الى سلوك تلقائي . - يدرك مفهوم الراحة الإيجابية المرتكزة على تغيير نوع العمل أو النشاط وظروفه . - يدرك تأثير التمرينات على تركيب الجسم . - يتعرف إلى قوانين اللعب الأولية للألعاب الرياضية . - يشارك في عملية تحضير الأدوات وتوضيها وصيانتها . - يدرك الأساليب الوقائية أثناء ممارسة التمرينات والألعاب . <p>١- يمي عناصر اللياقة البدنية والحركية .</p> <p>- يطوّر لديه روح النظام والإضبط في الصف وفي المجموعة .</p>	<p>١- المعارف : صحة وبنية ، ثقافة بدنية ورياضية، وقوانين اللعب المبسطة .</p> <p>٢- التمرينات : نظامية ، قوامية، تنمية عامة، وإيجابية .</p>

التقدير	الوسائل والأششطة	الأهداف التعلمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى دينامية القائد وتحريكه للمجموعة - مدى التعاون ضمن المجموعة - مدى الإستجابة والتوافق مع الإيقاع <p>إختبار :</p> <ul style="list-style-type: none"> - سرعة - وثب - توازن على العارضة - التسلق (أنا أمكن) 	<p>* تشكيل المجموعات حسب ما يراه المدرس ، على أن يعطي الفرصة لجميع التلاميذ ليمارسوا دور قيادة المجموعة</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحوّل من قطار الى صف ، والى دائرة وبالعكس - التحوّل من قطار الى قطارين وبالعكس ٢- الإيقاعية : المشي والجري الإيقاعي مع العد والتصفيق أو مع الموسيقى ، كما تستخدم الإيقاعات أثناء التمرينات ذات الوضع الابتدائي <p>ب- تمرينات التتمية العامة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمرينات من الأوضاع الابتدائية - مختلف أنواع واتجاهات المشي والجري والحبل والوثب (مع التركيز على الهبوط الطري) - الإهتمام بوثب الخطوة، الوثب بالحبل التصدير والطويل <p>- تمرينات اللب وتمرينات تسلق الحبل بالطريقة الحرة ، مع إمكانية إدخال التمرينات المذكورة ضمن ألعاب ومسابقات في مرحلة لاحقة ، بعد اكتسابها</p> <ul style="list-style-type: none"> - المشي والجري على سطح ضيق <p>ج- تمرينات القوام من الأوضاع الابتدائية</p> <p>* استخدام تمرينات اللب والتسلق والتوازن على شكل مساك (مجهزات قصيرة)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يكتسب مهارات مراعاة القوام الصحيح - يشارك في تشكيل وقيادة الفريق <p>- يكتسب معارف - قدرات / مهارات - مواقف</p> <p>- يكتسب مهارات مراعاة القوام الصحيح - يشارك في تشكيل وقيادة الفريق <p>- يكتسب الحس الإيقاعي الحركي</p> <ul style="list-style-type: none"> - يدرك أهمية الأوضاع الابتدائية - ينمي المهارات الأساسية للتمرينات <p>- يكتسب الإحساس بالقوام الصحيح</p> </p>	<p>٢- التمرينات (تابع)</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى الربط بين الأوضاع والحركات لأدبية رقصة متكاملة مع الموسيقى . - مدى التوافق الحسي الحركي . - مدى توافق جمالية الحركة مع المجموعة . 	<p>١- تركيز الأوضاع الأساسية عند التلامذة مع الإستمرار في تنكيدهم بالأوضاع الصحيحة أثناء الممارسة .</p> <p>٢- ربط الأوضاع المنتهزة وأدائها بتمارين مبسطة (نحو الشني والورد وتحريك القدم والكاحل) .</p> <p>١- تمارين الفعل ورد الفعل : تقارب وتباعده نقاط إرتكاز الجسم من خلال التكرار والإمتداد (ثاني) .</p> <p>٢- جملة حركية : التنقل في المكان وحول نقطة إرتكاز الجسم، مع تغيير الإيقاع وفي مختلف الاتجاهات .</p> <p>٣- يقوم التلامذة بآدائية رقصة مبسطة إيقاعية وشعبية .</p>	<p>- يطور الإحساس بالأوضاع الأساسية للرقص والحركات التعبيرية مع الموسيقى .</p> <p>- يربط الأوضاع والحركات في جملة رقصة (فردي ومع المجموعة) .</p>	<p>٣- الرقص والحركات الإيقاعية : أ- الأوضاع الأساسية للحركات التعبيرية .</p> <p>ب- تمارينات التكرار والامتداد .</p> <p>ج- حركات تمهيدية للرقص الشعبي .</p>
<p>ملاحظة:</p> <p>تقنية الإداء :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ربط الحركات . - التوازن . - التوافق العضلي العصبي . - قاعدة الارتكاز في الوقوف على الرأس . 	<p>١- الدرجة الأمامية : من الوقوف، بعد ميزان ، بعد الحركي والوثب ، الدرجة الأمامية فتحاً ، الدرجة الخلفية من الوقوف نحو الميزان (القدمين فتحاً) .</p> <p>٢- الوقوف على الكفين فريداً وورداً بمساعدة المدرس ثم بمساعدة الزملاء والخير بدون مساعدة، مع التركيز على ضبط عضلات الجذع مع الرجليين واستقامتهما .</p>	<p>٤- الجمباز : أ- درجات متتعة ، ووقوف على الكفين ، الوقوف على الرأس ، وجملة أرضية بسيطة .</p> <p>ب- التقفز على المهر .</p> <p>ج- التعلق والإرتكاز مع مرحجات بسيطة .</p> <p>(عقاة ومتوازني) .</p>	

التقديم	الوسائل والأششطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) الجميل (تابع)
<p>ملاحظة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - الإلقاء الصحيح بالقمين . - الإجتياز الصحيح . - الهبوط الصحيح . 	<p>٣- الوقوف على الرأس فردياً ودورياً بمساعدة المدرس ثم بمساعدة الزملاء ثم بدون مساعدة. قاعدة ارتكاز الرأس واليدين على شكل مثلث .</p> <p>١- يعمل المدرس على أن يكتسب التلامذة الإمكانيات الأولية من خلال تمارينات تحضيرية وإعدادية بما يتناسب مع مضمون الحركات .</p> <p>٢- الوثب بالرجلين معاً من على المقعد السويدي .</p> <p>٣- القفز على المهر الطولي المنخفض فتحاً بمساعدة المدرس فردياً ودورياً، الدفع بالقمين على سلم الوثب .</p> <p>* التركيز على الدفع بالقمين على سلم الوثب، ثم الدفع باليدين على المهر ومنتصف الجسم .</p> <p>٤- التعلق باليدين على العقلة، مرجحات مبسطة، مع المحافظة على إستقامة الجسم .</p> <p>٥- التنقل على المتوازي بالإرتكاز على اليدين والنظر .</p> <p>* الاهتمام بنقل الجسم على يد الارتكاز .</p> <p>* المرجحات المبسطة من الارتكاز على اليدين (متوازي) مع مراعاة الاختلاف بين الجنسين .</p>	<p>- يمهّد ويوطز للوثب والقفز من خلال التدريب اللوري .</p> <p>- يوطز لياقته البدنية وينمي سيطرته على جسمه .</p>	

التقدير	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى المشاركة . - الإلتزام بقواعد اللعب - التفاعل مع المجموعة 	<p>أ- ألعاب حركية وسباقات مع عناصر التنمية العامة.</p> <p>ب- ألعاب وسباقات تمهيدية لألعاب القوى مع عناصر:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الجري السريع المستقيم والدائري والمتعرج من وضعية الإنطلاق المرتفع - وتسلم وتسليم الأداة. - الوثب من الجري مثلا : سباق اجتياز السوافي . - الرمي لإصابة هدف بار تقاعات مختلفة بالكرة الصغيرة أو ما شابه . <p>- تمارينات التصويب بوجهه القدم الأمامي من الثبات ومع الحركة .</p> <p>* تكون السباقات دورية في البداية ثم تتحول لاحقاً الى مكوكية، خصوصاً في الخامس ابتدائي .</p> <p>ج- ألعاب وسباقات تمهيدية للألعاب الجماعية : مع عناصر المحاور، والتصويب، والتمرير مثلاً (لعبة الصبايين والبط ٠٠٠) مع مراعاة تقنية الأداء .</p> <p>* العمل على ملائمة الألعاب التمهيدية مع المهارات الأساسية المكتسبة .</p> <p>١- تمارينات التقل والارتكاز وتغيير الاتجاه .</p> <p>٢- تمارينات تنطيط الكرة من الثبات ومع الحركة ، في مختلف الاتجاهات .</p> <p>٣- المشي والجري بالكرة بوجه القدم الأمامي ، المشي والجري المتعرج بالكرة بوجه القدم الخارجي والداخلي .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يلتزم بقواعد وقوانين اللعب . - يهتد لممارسة ألعاب القوى خلال الألعاب والإعدادية . <p>- يمهّد لممارسة ألعاب الفرق من خلال الألعاب والإعدادية .</p>	<p>٥- الألعاب الصغيرة : حركية وإعدادية لألعاب القوى و الألعاب الجماعية .</p> <p>٦- الألعاب الجماعية : أ- المهارات الأساسية (بكرات بدلية)</p> <p>ب- ألعاب الميني .</p>

التقويم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) الألعاب الجماعية (تابع)
	<p>ب- ١- ترميزات التمرير الثنائي بيد واحدة وباليمين: غير إنتقالية و إنتقالية .</p> <p>٢- ترميزات التمرير الثنائي بالوجه الداخلي ثم الخارجي للقدم: إنتقالية و غير إنتقالية .</p> <p>٣- ترميزات دمج المحاورة والتمرير .</p> <p>٤- ترميزات ثنائية من أعلى ومن أسفل بكرة بطبقة الطيران (طائرة) .</p> <p>ج- ١- ترميزات التصويب على سلة منخفضة بيد واحدة وباليمين من اللغات ومع الحركة .</p> <p>- ترميزات التصويب على مرمى كرة اليد من اللغات ومع الحركة .</p> <p>- ترميزات التصويب بوجه القدم الأمامي من اللغات ومع الحركة .</p> <p>٢- ترميزات مع دمج المهارات (المحاورة ، التمرير ، التصويب) .</p> <p>٣- مهارات أساسية لحارس المرمى .</p> <p>د- ألعاب الميني : ميني سلة ، يد ، قدم ، مع توزيع بطرق تشكيل المجموعات .</p> <p>* استعمال كرات بديلة ومناسبة .</p>	<p>- يتعلم كيفية دمج مهارتين أو أكثر في التمرين الواحد .</p>	

التقدير	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - سرعة الإنطلاق على إشارات مختلفة - إستقامة خط الجري - التسلم والتسلم - حركة اليدين - الهبوط الصحيح - تقنية نقل الجسم أثناء الدفع - خروج الكلة من الأصابع - زمن - سرعة (٣٠ - ٤٠ م) - إختبار : - مسافة الرمي من فوق الكنف (الرمح) 	<p>أ- جري المسافة، الجري الطويل بإيقاع بطيء يعطى في حصص متباعدة ، ويقترح التلامذة في زيادة وقت الجري طيلة العامين حيث يصلون في النهاية إلى الجري من ٦ الى ٨ دقائق على أبعاد تقدر</p> <p>ب- جري السرعة من الانطلاق المرتفع (٣٠-٤٠ م) يعطى جري السرعة لاحقاً بشكل سباقات تتضمن عملية تسلم وتسليم أداة مناسبة</p> <p>ج- الإقتراب من مسافة قصيرة لمرحلة رجل الإرتقاء والتركيز على التقنية</p> <p>د- رمي الكرة الصغيرة للمسافة (ثاني) بطريقة رمي الرمح</p> <p>هـ - رمي من ثلاث خطوات</p> <p>و- دفع الكلة (ببيلة) الوضع جانباً (ثاني)</p> <p>ز- التركيز على نقل قتل الجسم أثناء الدفع</p>	<p>يبنى تحمله العام بمجهدات أولية ، ويطور عناصر السرعة لديه</p> <p>يكتسب التقنيات الأولية للوثب الطويل.</p> <p>يمهد لرمي الرمح باستخدام الكرة البديلة</p> <p>يكتسب مهارة دفع الكلة من الوضع النهائي (الكرة البديله)</p> <p>يبنى طاقاته الفنية والبدنية</p>	<p>٧- ألعاب القوى :</p> <p>أ- جري المسافة ، وجري السرعة ، الوثب الطويل</p> <p>ب- رمي الكرة الصغيرة لمسافة (رمح)</p> <p>ج- دفع الكلة من الوضع الجانبي الثابت (كرة ببيلة ٢ كلغ)</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى المشاركة . - مدى التعاون والتفاعل . 	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم دورات ألعاب الميني بين الصفوف . - تنظيم رحلات الى الأماكن الأثرية . - زيارات الى بعض مواقع المهن الصغيرة ، و الى بعض الأندية الرياضية المدرسية . - ممارسة لعبة البادمتون أثناء الفروس . 	<ul style="list-style-type: none"> - يعزز لديه روح الفريق ، ويتفاعل إيجابياً مع الأنشطة العامة . - يستثمر أوقات الفراغ بلهجة . - يتعرف الى أماكن جديدة وتتعزز لديه روح الوطنية ويقدر الواجبات الإجتماعية . 	<p>٨- النشاطات اللاصفية: مباريات داخلية، رحلات، زيارات، ولعبة بالبادمتون .</p> <p>٨- المشايخ : أ- ألعاب مائية . ب- التنفس ، سباحة حررة، الكرول، (أنا توفرت الامكانيات).</p>
<ul style="list-style-type: none"> - مهارة حركات الرجلين . - مهارة حركات اليدين . - تقنية التنفس . 	<ul style="list-style-type: none"> - تدريبات تهيئية على اليانسة وفي الماء . - تعليم مهارة التنفس (في سباحة الكرول) . - تعليم حركات الرجلين (بمساعدة لوحة العوم أو التمسك بحافة المسبح) . - تعليم حركات اليدين (بمساعدة لوحة العوم) . - دمج المهارات المكتسبة . 	<ul style="list-style-type: none"> - يكتسب تقنية التنفس أثناء السباحة . - يكتسب المهارات الأولية للسباحة الحرة (الكرول) . 	

التقديم	الوسائل والأشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى الإلتزام الثقافي - المعادات الصحية - المكتسبة. <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - معرفي لقواعد اللعب والقوانين ونظام التغذية. 	<p>١- يتابع المدرس مراعاة التلامذة لعادات حفظ القوام أثناء الجوس والوقوف والحركة، ومو اظبتهم على تمرينات الصباح، وتبوية المكان، ونظافته، واللباس الرياضي، وتوزيع نظامهم اليومي . كما وتستمر عملية إشراك التلامذة مورياً في إحضار الأدوات وتوضيها وكذلك في المساعدة وتقديم العون أثناء أداء زملائهم للحركات الصعبة .</p> <p>ب- يعرف المدرس التلامذة بأهمية الغذاء وعناصره الرئيسية وضرورة تنويعه يومياً والابتعاد عن المجموعات الغنية بعد تناول الطعام مباشرة .</p> <p>ج- يستمر المدرس بتطوير مدارك التلامذة عن قواعد اللعب وقوانينه أثناء التطبيق .</p> <p>* تخصيص وقت قصير لمناقشة المعارف .</p> <p>١- يستمر العمل على تثبيت وتطوير المهارات النظامية ومصطلحاتها، اللورانات، والتشكيلات .</p> <p>- تمرينات متنوعة نحو المشي والجري والحجل والوثب، مع التركيز على القوة للصبيان والمرونة والرشاقة والإيقاع للبنات .</p>	<p>يهدف هذا المتبح الى أن يكون التلميذ قادراً على أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يعزز معارف السنوات السابقة . - يطوّر ادراكه لقواعد وقوانين اللعب المختلفة. - يكتسب مفهوم نظام التغذية . 	<p>١- المعارف : ثقافة بدنية ورياضية .</p> <p>٢- التمرينات : ١- التنمية العامة .</p> <p>ب- الإحصاء الخاص للألعاب .</p> <p>ج- إيقاعية للعروض .</p>

ملاحظة:
ممدى إيسـتيعاب
المصطلحات .

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) التمرينات (تابع)
<p>إختياران:</p> <p>(نصف السنة و آخرها)</p> <p>- مسالك دائري (ضمن توقيت).</p> <p>ملاحظة:</p> <p>مدى إستيعاب الصعوبة .</p> <p>- مدى مرونة المفاصل.</p> <p>- الإستيعاب الحركي مع الموسيقى.</p> <p>- مدى تحكمه بالأداة.</p>	<p>- تمرينات اللب التناسق و التوازن التي تعلمي لاحقاً على شكل مسالك وسباقات .</p> <p>- تمرينات من الأوضاع الابتدائية المختلفة لتقوية العضلات والأربطة الى جانب مرونة المفاصل .</p> <p>ب- يعمل المدرس على إعطاء تمرينات التحمية الخاصة بالألعاب وألعاب القوى والجمباز أثناء الدروس المنهجية، على أن يلفت إنتباه التلامذة الى مضمونها وأهميتها .</p> <p>ج- يعمل المدرس على تطوير مهارة التلامذة في التحول من تشكيل الى آخر والتدرج في الصعوبة.</p> <p>- تمرينات إيقاعية مع وبدون أدوات ، من المكان ومن الحركة، مع إيقاع العد والتصفيق والموسيقى.</p> <p>- يعمل المدرس على أن يؤدي التلامذة جملة حركية مع تشكيلاتها بمصاحبة الموسيقى .</p> <p>أ- يعمل المدرس على أن يسترجع التلامذة مهارات الأوضاع الأساسية للرقص وكذلك مهارات التكرار والامتداد، من خلال تمرينات منفصلة، ثم من خلال جمل حركية موجهة .</p>	<p>- يتبنى الحسن الإيقاعي و التناسق الحركي الجماعي.</p> <p>- يطور ويعزز الحركات الإيقاعية السابقة .</p>	<p>الرقص والحركات الإيقاعية :</p> <p>أ- تطوير حركات السنوات السابقة.</p> <p>ب- حركات ابتكارية وتعبيرية مبنية على فكرة محددة.</p>

التقديم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) الرقص والحركات الإيقاعية (تابع)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ابتكار التلميذ للحركات الراقصة - مدى التفاعل والربط بين الموضوع والموسيقى 	<p>ب- يطلب المدرس من التلامذة ابتكار تعابير حركية عن طريق :</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- إستعادة تجربة أنفعالية سابقة . ٢- تجسيد حركي لانطباعاتهم حول موضوع يعرض عليهم (موسيقى، لوحة فنية، قطعة أدبية الخ...) (٠٠٠) <p>أ- يعمل المدرس على تدقيق وتثبيت الحركات الأرضية المكتسبة وكذلك حركات الأجهزة الى جانب الوثف على المهر . مع زيادة :</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- المرجحة على الإبطين والطلوع بالبطن (متوازي) ٢- الطلوع بقوة الذراعين ثم الطلوع بالدرجة الخافية نحو الارتكاز على اليدين والحوض (صقلة) . ٣- تدريبات المشي والتوازن على عارضه للوزن (فتيات) ، (أجهزة منخفضة الارتفاع) . <p>ب- تعليم التلامذة مهارة الوقوف على اليدين فردياً ودورياً مع كيفية السند بمساعدة المدرس .</p> <ul style="list-style-type: none"> - التركيز على ضبط عضلات الجذع والرجلين . - تثبيت التلامذة مهارة الوقوف على اليدين مع مساعدة الزميل (ثاني) ثم بدون مساعدة . 	<ul style="list-style-type: none"> - يكتسب المرونة والرشاقة والتوازن والقوة . - يطور قدراته للسيطرة على جسمه في أوضاع مختلفة . - يربط الحركات المتنوعة بجملة متناسقة . - يفي لديه الإحساس بالجمال والتناسق الحركي، مع وبدون أدوات (مع وبدون موسيقى) . 	<p>٤- الجمباز: أ- تطوير الحركات السابقة .</p> <ul style="list-style-type: none"> ب- الوقوف على اليدين . ج- الدولاب الجانبي . د- الدولاب الجانبي مع ربع فقة . هـ- جملة أرضية . و- جمباز فني للفتيات .

التقديم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة: الجمبار الفني للتحكم بالأداة ، والاسباب الحركي .</p>	<p>ربط الوقوف على اليدين بالدرجة الأمامية. ج- تعلم التلامذة مهارة اللولاب الجانبي فريباً ودورياً مع ملاحظة المدرس لضرورة الوصول الي وضع الوقوف على اليدين مع الرجلين متباعدتين في وسط المهارة، والنزول على القدمين معا بدون وثب ثم مع الوثب مع ربع لفة. د- يقوم التلامذة بتأليف وأداء جملة حركية تتضمن المهارات الأرضية المكتسبة . هـ- الجمبار الفني للفتيات . ١- أنواع المشي والحري والوثب . ٢- تمرينات التحكم بالأداة (كرة ، حبل قصير) . ٣- إدخال الإيقاع عند الأداء كمرحلة متقدمة.</p>	<p>يطوّر مهاراته الفنية وإيقاعه البدنية . يطوّر مهاراته الأساسية المكتسبة سابقاً . يكتسب مهارات فنية جديدة الى جانب خطط اللعب الأولية .</p>	<p>الجمبار (تابع) ٥- الألعاب الصغيرة : متروعة - هادفة . ٦- الألعاب : أ- مهارات أساسية متقدمة مع خطط مبسطة . ب- ألعاب المنهي .</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) الألعاب (تتابع)
إختبار: - عدد التمريرات - الناجحة ، - عدد التصويبات - الناجحة ، - المحاورات - الناجحة . ملاحظة: - التعاون ضمن المجموعة. - مدى التقيد بقوانين اللعب .	٢- تثبيت المهارات المكتسبة سابقاً من خلال تمرينات فردية وثنائية مركبة في ألعاب السلة واليد والقم (التقاط ، سيطرة على الكرة ، تمرير ، محارزة ، تصويب الخ (٠٠٠) ٣- تعليم الخطط الأولية للمهارات (إتجاه تحطيط الكرة بالنسبة للخصم ، إتجاه إيقاف الكرة بالقدم بالنسبة لوضع الخصم ، إتجاه التمرير بالنسبة لوضع الزميل الخ (٠٠٠) ٤- تمرينات على شكل ألعاب تنافسية تشابه حالات اللعب ، أعداد قليلة (٢ × ٢) (٣ × ٣) ٥- تمرينات كرة الطائرة : - تمرير ثنائي من أسفل ومن أعلى بالكرة الخفيفة (طائرة) . - تمرير ثلاثي من أسفل ومن أعلى بالكرة الخفيفة (طائرة) . - الإرسال من أسفل ثم من أعلى بالكرة الخفيفة ثنائي ، مواجه . ب- ألعاب الميني : ١- كرة السلة واليد والقم . ٢- كرة طائرة في حال تطور المهارات .	- يطوّر مهارات التعاون والتواصل واحترام الآخر ضمن قواعد اللعب التزيه . - يطور مهارة التعامل مع الكرة .	

التقييم	الوسائل والأشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (التحاور والمناقشات)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تجانس المجموعات. - تقنية التسلم والتسلم مع التوقيت الدقيق. - تقنية إجتهار الحاجز. <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري السرعة (٥٠) صبيان - (٤٠) بنات 	<p>١- جري بإيقاع بطيء مع التدرج في المدة حتى تصل في نهاية العام الدراسي الى ٨ - ١٠ دقائق كحد أقصى .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يؤدي هذا النوع في نهاية الحصّة . * التركيز على المجموعات المتجانسة . * التركيز على التنفس مع إيقاع الجري . <p>٢- جري السرعة لمسافة ٥٠ م كحد أقصى ، الإطلاق المتدرج من الأرض وجري الإطلاق (سبع خطوات) مع الانتباه الى حركة الذراعين والرجلين بالشكل الصحيح .</p> <p>٣- تعليم التسلم والتسلم في البذل من المشي ثم من الجري ، طريقة التسلم من أسفل الى أعلى .</p> <ul style="list-style-type: none"> - الإهتمام بالتوقيت الدقيق للتسلم والتسلم . <p>٤- تعليم إجتهار الحاجز من المشي ثم من الجري .</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعليم إجتهار حاجزين مع التركيز على إيقاع الخطوات الثلاث بين الحاجزين . - جري ثلاثة حواجز الى خمسة . - الحواجز منخفضة والمسافة بين الحاجزين قصيرة ومناسبة . 	<ul style="list-style-type: none"> - يطوّر ويعزز مهاراته وقدراته البدنية السابقة . - ينفّي قدرته على التحمل ، والقوّة والسرعة ، والتوافق الحركي . - يكتسب مهارة تخطّي الحواجز ، ومهارة التسلم والتسلم في سباق البذل . - يكتسب المهارات الأولية بالوثب العالي والوثب الثلاثي . - يطوّر مهارة دفع الكله . - يكتسب دقّة التوجيه الحركي مع وبدون أدوات . 	<p>٧- ألعاب القوى : جري المسافة ، السرعة ، الحواجز ، البذل ، الوثب العالي ، الوثب الثلاثي ، دفع الكلة .</p>

التقويم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) ألعاب القوى (تابع)
<p>ملاحظة :</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقنية إجتياز العارضة. - تقنية وتوافق الوثبات في الثلاثية . 	<p>ب- الوثب العالي : بالطريقة الظهرية (فوسبوري).</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمارينات لونة خاصة بتقوس الظهر . - تمارينات إعدادية من إقتراب منحى (٣ الى ٥ خطوات) للسيطرة على الجذع (تقوس الظهر). - الانتباه على أن تكون الركب مفتوحة أثناء الهبوط على الظهر . - الوثب الثلاثي : تمارينات إعدادية من الثبات: حجلة، حجلة وخطوة، ثم حجلة وخطوة وورثية. - تمارينات مع خطوات الاقتراب من (٣ الى ٥ خطوات إقتراب) - دفع الكرة (كرة بيئية) - تمارينات خاصة بالرمي من الثبات مع كرات بيئية. - الدفع من الوضع الجانبي من خطوتين (زحف الخطوة). * التركيز على نقل ثقل الجسم أثناء الدفع . 		

التقويم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
ملاحظة : المشاركة والتفاعل ففي المجموعة .	<ul style="list-style-type: none"> • سباقات صمغية . ب- إجراء مباريات داخلية والمشاركة في الدورات المدرسية . - القيام برحلات وزيارات للأماكن الأثرية اللبنانية . - الاشتراك في مخيمات محلية وإقليمية . - المشاركة في حملات النظافة . - المشاركة في الأعياد الوطنية . أ- تمارين الإحصاء الخاص بالسباحة . تمارين التثبيت وتطبيق سباحة الكرول مع التنفس . تعليم سباحة الصدر ، حركة الرجلين ، ثم حركة اليدين والتنفس . 	<ul style="list-style-type: none"> • يعزز روح الانتماء الى الفريق والمدرسة . - يطوّر مهارة التعاون والتواصل داخل وخارج المدرسة . - يتعرف على أماكن جديدة وينتهي إستزازه الوطني . - يدرك أهمية البيئة ويحافظ عليها . - يلتزم بقواعد وتقاليد العيش المشترك . - يطوّر مهارة السباحة الحرة ويكتسب تقنية سباحة الصدر . - يقوّي عضلات الذراعين والرجلين . - يكتسب مهارة حياتية أساسية . - يطوّر تواقفه الحركي ، وينمي قوة تحمله . 	<ul style="list-style-type: none"> 8- النشاطات الاصلفية : أ- مباريات داخلية وخارجية . ب- رحلات وزيارات . ج- مخيمات . - السباحة : السباحة الحرة .

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعلمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختبار: (شفوي)</p> <p>- معرفي لمختلف المعلومات المدرجة في محور المعارف .</p>	<p>أ- يعمل المدرس على تطوير معارف التلامذة عن التغذية فيما يتعلق بالأهمية البيولوجية لعناصره الرئيسية . وكذلك عن غذاء مملاسي الجهودات البديية والذاهبية .</p> <p>ب- يعرف المدرس التلامذة بتأثير التعرض للشمس والهواء والماء على المناعة الصحية .</p> <p>ج- يطوّر المدرس مدارك التلامذة عن قواعد اللعب والتحكيم في الرياضات المنهجية ويشركهم دورياً في تحكيم المسابقات الصفية لاحقاً .</p> <p>د- يعرف المدرس التلامذة بكيفية أخذ النبض وأهميته كمؤشر لقياس الصحة والأهلية البدنية.</p>	<p>يهدف هذا المنهج الى ان يصبح التلميذ قادراً على أن:</p> <p>- يتعرف الى أنواع الأغذية ومكوناتها .</p> <p>- يتعرف الى أهمية ونسب التعرض للشمس والهواء والماء وتأثيرها في الصحة .</p> <p>- يطوّر مداركه عن قوانين اللعب ويشترك في تحكيم المسابقات الداخلية .</p>	<p>أ- المعارف : أ- أنواع التغذية .</p> <p>ب- تأثير العوامل الطبيعية على الصحة .</p> <p>ج- قواعد اللعب والتحكيم .</p>

التقييم	الوسائل والأششطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>اختيار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مسلك دائري مع توقيت يتضمن : - حركات قوة - توازن - مرونة - رشاقة <p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى التفاعل الإيقاعي ضمن المجموعة، <p>- الأوضاع الاسترخائية</p> <p>بعد المجموعات •</p>	<p>1- تمارينات انتقالية متنوعة نحو المشي والحري والحجل والوثب •</p> <p>- تمارينات من الأوضاع الابتدائية والمشتقة:</p> <p>1- لتقوية عضلات الجذع والأطراف •</p> <p>2- لتوسيع مدى الحركة •</p> <p>3- لتأمين إطالة العضلات •</p> <p>4- لمرونة المفاصل •</p> <p>- تمارينات الوثب بالحبل القصير (فردى وثلاثي) والطويل (ثلاثي ورباعي) •</p> <p>ب- تمارينات التحول في التشكيلات المتنوعة بمصاحبة الموسيقى، مع وبدون أدوات •</p> <p>- تمارينات العروض، إبداعية وثقافية الأداء، مع وبدون أدوات بإيقاع العذ والموسيقى •</p> <p>ج- التركيز على التفاعل الحركي مع الموسيقى •</p> <p>د- يعمل المدرس على إشراك التلامذة دورياً في قيادة الإحصاء الخاص لاحقاً •</p> <p>هـ- يستخدم المدرس تمارينات إسترخائية بعد المجموعات العنيفة بهدف الراحة مع نقت انتباه التلامذة الى مضمونها ، كما ويتعلم فهم تأثيرها المباشر •</p> <p>* يستمر المدرس في نقت انتباه التلامذة الى ماهية الإحصاء الخاص عند كل مادة منهجية تتطلب ذلك •</p>	<p>- يطور قدراته البدنية العامة •</p> <p>- يركز على الأوضاع الابتدائية والمشتقة بمختلف التمارينات.</p> <p>- ينمي الإحساس بالتوقيت الحركي الجماعي ، ويدرك</p> <p>مبادئ الإحصاء الخاص •</p> <p>- ينمي قدرته على الرشاقة والمرونة •</p> <p>- يطور إدراكه للتحرك بإيجابية ضمن التشكيلات •</p> <p>- ينمي الإحساس بالتوقف الحركي الجماعي •</p> <p>- يقدر أهمية الاسترخاء لإبعاد تأثيرات التعب على الجسد والنفس •</p>	<p>1- التمرينات :</p> <p>أ- التتمية العامة •</p> <p>ب- تمارينات العروض الإيقاعية •</p> <p>ج- تمارينات الإحصاء الخاص •</p> <p>د- تمارينات إسترخائية •</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القدرة على ربط الخطرات مع تسريعات متتوعة. - القدرة على ابتكار جملة راقصة مع الموسيقى . 	<p>بناء ردود فعل إيقاعية من خلال النظر . مثل : ابتكار رقصه مع استخدام موسيقى متتوعة . فولكلورية وغيرها</p> <ul style="list-style-type: none"> - بناء تجارب مع تسريعات منوعة (Tempo) مثل: تعليم خطوات ترابطة بسيطة أو مرحجات ثم دعوة التلامذة لتأديتها ببطيء ثم بسرعة . - تجارب مع ترمين النوتة لتحسين القدرة على تأدية جملة راقصة تتطلب تفهم الموضوع والزر من مثل : تركيب جملة حركية لتوضيح ترميني متنوع للنوتة $3/4$ ، $4/4$. - بناء رقصه إيقاعية ، فولكلورية . * الطريقة الفضلى لتعليم الإيقاع هي العد مع أداء الجمل الراقصة . 	<ul style="list-style-type: none"> - ينمي المهارات الإيقاعية الراقصة (توازن ، رشاقة، توافق) . - يكتسب القدرة على أداء جملة راقصة إيقاعية وفولكلورية . <p>ينمي إصعزازه بالتراث الوطني .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يكتسب القدرة على الربط والانضباط الحركي . - يطوّر فقه التوقيت الحركي وينمي لياقته البدنية . <p>- يطوّر التوافق الحركي والحسي الجمالي ويبسطر على الأداة .</p>	<p>٣- الرقص والإيقاع : أ- مرحجات وحركات ، دوران بأوضاع مختلفة</p> <p>ب- خطوات ترابطة ووثب بأوضاع مختلفة .</p> <ul style="list-style-type: none"> - رقصه إيقاعية . - رقصه فولكلورية . <p>٤- الجميز :</p> <ul style="list-style-type: none"> أ- تطوير الحركات الأرضية السابقة . ب- الوقوف على اليدين . ج- حمل حركية أرضية . د- القفز على الحصان (الصبيان) و على المهر (للفتيات) . هـ- الجميز الفني للفتيات (مع الشرائط والكراوات) .
<p>اختيار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقنية وأداء : - حمل حركية أرضية وعلى الأجهزة . - جميز فني مع الكرة وشرائط (البنات) - التوافق والتعامل مع الإداة ومع الموسيقى . 	<ul style="list-style-type: none"> أ- إسترجاع وبتقان حركات الأرض والأجهزة السابقة . ب- تثبيت وتقوية حركة الوقوف على اليدين والولاب الجانبي الى جانب تعليم الولااب مع ربح لفة . ج- القيام بجملة أرضية حرّة من قبل التلميذ مع إدخال الموسيقى في الجملة الأرضية للبنات . د- تحسين وتثبيت مراحل القفز على الحصان والمهر مع الإهتمام بكيفية السند وتأمين سلامة الهبوط . هـ- تطوير خطوات المشي والحري والوثب والتوازن والتوافق . - تطوير مهارات التعامل مع الكرة والطوق وتعليم التعامل مع الشريط والجميل . 		

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى تطور تقنية المهارات - حسن التصرف تجاه حالات اللعب المتوقعة. - التعاون - التقيد بقواعد اللعب 	<p>تمارين الانتقال والتوقف والورث مع الأدوات وبمصحبة الموسيقى .</p> <p>1- تثبيت المهارات الفنية المكتسبة لألعاب السلة واليد والقدم من خلال تمارين حركية مركبة وسباقات ولعب مساعدة، الى جانب تعليم مهارات جديدة.</p> <p>- تثبيت مهارة التمرير من أسفل ومن أعلى بالكرة الطائرة من خلال تمارين ثلاثية ورباعية .</p> <p>- تثبيت مهارة الإرسال من أعلى ، من خلال تمارين على جهتي الشبكة .</p> <p>- تمارين أولية لمهارة الضربة الساحقة .</p> <p>ب- تعريف التلامذة بالدفاع الشخصي (رجل لرجل) ثم دفاع المنطقة مع أداء تمارين على شكل ألعاب (٣ × ٣ - ٤ × ٤) بكرة السلة واليد والقدم.</p> <p>ج- ألعاب المعبي بكرة السلة والقدم واليد والطائرة مع تركيز إتياء التلامذة على النقاط الفنية المكتسبة.</p> <p>- تمارين التحمية الخاصة والإعدادية لكل نوع من المسابقات مع لفت إتياء التلامذة الى مضامينها وماهيتها، وإشراك التلامذة دورياً في قيادة الإحصاء لاحقاً .</p>	<p>يبنى قدراته البدنية والنفسية .</p> <p>- يعزز مهاراته الفنية أثناء اللعب .</p> <p>- يطور قدرته على تنفيذ الخطط الأولية للعب .</p> <p>- يلتزم بقوانين وقواعد اللعب ضمن المجموعة .</p> <p>- يكتسب روحية التعاون والتواصل ويتقبل الفوز والخسارة بروح رياضية .</p> <p>- يعزز إلتزامه الى المجموعة ويتعاون ضمنها .</p>	<p>0- الألعاب: 1- تطوير المهارات الأساسية .</p> <p>ب- خطط مجرم ودفاع (فردية، ثنائي، وثلاثي) .</p> <p>ج- ألعاب المعبي .</p>
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى قدرة التلامذة على قيادة تمارين الإحصاء الخاص . 		<p>يبنى مهارته التقنية الخاصة بجري السرعة والحواجز والبلل .</p> <p>- يطور الوثب الطويل . طريقة الجوس في الهوا (خطوات الإقتراب والإرتقاء) ، ويطور الوثب الثلاثي.</p>	<p>1- ألعاب القوى: أنواع: الجري، الوثب، والرمي بقياسات وسرعة مناسبة .</p>

التقييم	الوسائل والأشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - السرعة ٥٠ م مع الاداء الصحيح ملاحظة: - تقنية الجري. - تقنية تخطي الحاجز. - تقنية التسلم و التسليم (وضع اليدين والوقت) <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ٣ محولات على عارضة منخفضة، مع ملاحظة التقنية. ملاحظة: - تقنية الوثب الطويل. - الخطوة الأخيرة في الاقتراب و الجوس أثناء الوثب. 	<p>الجري :</p> <p>أ- سرعة : (٥٠ م كحد أقصى) مع تمارين خاصة لتوسيع الخطوة وتسريعها وتحسين ردود الفعل</p> <ul style="list-style-type: none"> - تعليم وضعية جري النهائية . ب- الحواجز : منخفضة (٥٠ م كحد أقصى) - تمارينات إعدادية وخاصة لتحسين عملية تخطي الحاجز . - تعليم التسلم و التسليم من مختلف الأوضاع . • التركيز على إيقاع الثلاث خطوات ما بين الحاجز والآخر (٣ - ٥ حواجز فقط) ج- المسافة : الجري بإيقاع بطيء مع التدرج في زيادة الوقت حتى تصل الي ١٠ دقائق في نهاية العام الدراسي (٥٠ + ٥٠ مع فاصل راحة) <p>الوثب :</p> <p>١- العالي، الطريقة الظهرية (فوسبوري) مع اعتماد المعايير السابقة .</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمارين لتطوير العبر فوق العارضة باستخدام المنط (Mini - Trompline) ٢- الطويل : طريقة الجوس مع التركيز على زيادة خطوات الاقتراب وتسريعها . • الخطوة الأخيرة قصيرة (١١ - ١٣ خطوة) . 	<p>الاهداف التعليمية</p> <p>(معارف - قدرات / مهارات - مواقف)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ينمي لديه اللياقة البدنية (السرعة ، الرشاقة ، التحمل ، والقوة) . <p>يكتسب المهارات الأولية للوثب العالي طريقة (Fosbury Flop) الظهرية.</p> <p>- يطوّر الوثب الطويل - طريقة الجوس في الهواء (خطوات الاقتراب والارتقاء).</p>	<p>المحتوى (المحاور والمضامين)</p> <p>العب القوي (تابع)</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى مساهمة الحجة، الخطوة والرؤية. <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مسافة دفع الكرة من الثبات ومع الإقتراب. - تقنية رمي الرمح من الثبات ومن الجري والرمي من خلف الكتف. - التعاون والتواصل. 	<p>٣- الثلاثية : تمارين خاصة بالحجة والخطوة والرؤية من الثبات ثم من الحركة.</p> <ul style="list-style-type: none"> - الرتب مع خطوات الإقتراب (٧ - ٩ خطوات). - المحافظة على إيقاع الرتب . <p>الرمي :</p> <p>١- دفع الكرة : تطوير الدفع بالطريقة الجانبية داخل الدائرة مع زيادة وزن الكرة - البداية .</p> <p>٢- رمي الرمح : تطوير الرمي من الثبات، ثم من الجري الجانبي (٤ خطوات) والرمي من خلف الكتف.</p> <p>* ضرورة تعريف التلامذة بالقوانين الأولية لمسابقات ألعاب القوى .</p> <ul style="list-style-type: none"> - تنظيم رحلات ثقافية للتعرف الى أرجاء الوطن - تنظيم مخيمات كشفية وإجتماعية بالاشتراك مع المؤسسات الداخلية والخارجية . - إقامة حفلات متنوعة في مناسبات مختلفة . - تشكيل فرق رقص مدرسية . - إقامة مباريات داخلية وخارجية . 	<p>يطوّر الوثبة الثلاثية.</p> <ul style="list-style-type: none"> - يطوّر مهارة دفع الكرة (الحركة الكاملة ٣ كغ). - يطوّر مهارة رمي الرمح (الحركة الكاملة). 	<p>المحتوى (المحاور والمضامين)</p> <p>ألعاب القوى (تابع)</p> <p>٧- النشاطات اللاصفية:</p> <p>أ- رحلات ومخيمات .</p> <p>ب- مباريات داخلية وخارجية .</p> <p>ج- ألعاب رياضية إضافية وألعاب ترفيهية.</p> <p>د- حفلات (رقصات كاملة ومتنوعة مع موسيقى) .</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقنية الإنبلاق <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - السباحة الحرة كرول من دون إحتساب الوقت (٣٠م). 	<p>أ- تثبيت مهارة السباحة الحرة (الكرول) بتمارين متكررة ، مع تصحيح الأوضاع .</p> <p>ب- تطوير سباحة الصدر مع التركيز على تناسق وتتابع حركة الرجلين والذراعين والتنفس .</p> <p>ج- تعليم الإنبلاق في سباحة الكرول والصدر من خلال الوثب من حافة المسبح مع التركيز على زاوية الغطس وإستقامة الجسم .</p> <p>- سباقات (١٥ - ٢٠ م) مع الإنبلاق من حافة المسبح .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ينمي مهاراته بالسباحة الحرة والصدر من خلال سباحة المسافة مع التركيز على عملية التنفس . - يكتسب مهارة تغيير الإجهاد في الماء . - ينمي قدرة التحمل الى جانب القوة والمرونة لمضلات الذراعين والرجلين . 	<ul style="list-style-type: none"> - السباحة : أ- تطوير السباحة الحرة، وسباحة الصدر . ب- الإنبلاق والورن من تحت الماء . (إذا توفرت الإمكانيات)

المرحلة المتوسطة : السنتان الثامنة والتاسعة

التقييم	الوسائل والأشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختيار: معرفي (شغفي).</p>	<p>أ- يعرف المدرّس التلامذة على كيفية قياس النبض وعلى مؤشرات التقييمية. - يقوم التلامذة بقياس النبض ذاتياً قبل الجهد وبعده ويقيمون قدراتهم. - يتحاور المدرّس والتلامذة حول مسؤويّة الألمان على التدخين والكحول والمخدرات. - يعرف المدرّس التلامذة الى سير أبطال رياضيين محليين وعالميين من خلال الحديث المباشر، وكذلك من خلال عرض مقالات وصور على لوحة الحائط. ب- يستمر المدرّس في إكساب التلامذة لقواعد وقوانين الألعاب المنهجية المعتمدة للصف عملياً. - يشرك المدرّس التلامذة دورياً في عملية تحكيم الألعاب الصحيحة والمباريات المدرسية الداخلية. - يوجّه المدرّس التلامذة الى مضامين الإحصاء الخاص للمواد المنهجية المعتمدة ويشركهم في قيادتها دورياً.</p>	<p>يهدف هذا المنهج الى أن يصبح التلميذ قادراً على أن: - يكتسب كيفية قياس القدرات الذاتية الصحيحة (النبض). - يدرك مسؤويّة العادات السيئة على الصحة العامة واللياقة (التدخين، الكحول، المخدرات) ويتخذ موقفاً سلبياً منها. - يتعرف الى السيرة الذاتية لأبطال رياضيين محليين وعالميين. - يعني معارفه بقوانين وقواعد اللعب والتحكيم، ويميل الى العدالة والنزاهة.</p>	<p>1- المعارف : - ثقافة صحية، بيئية، ورياضية. - قوانين وقواعد اللعب والتحكيم.</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لللياقة. - الجلوس من الرقود ٣٠ ثانية. - الشدة لأعلى العقلة (عدة مرات). - المرونة والرشاقة من خلال جملة حركية مع الموسيقى ومع الأدوات وبدونها. <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمارينات باستخدام الأدوات (الرمي من الجري باتجاه هدف، عدة مرات) 	<p>أ- يوجه المدرس تمارينات التنمية العامة نحو تنمية القوة والمرونة، والدقة والتناسق الحركيين مع تجهيزات وادوات وبدونها، مع الأخذ بعين الاعتبار الفروقات الجنسية حيث تستثني الاوزان من تمارينات اللقنات.</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمارينات للمجموعة العضلية الكبيرة. - تمارينات باستخدام الادوات (مطاط) لزيادة المقاومة. - تمارينات الرمي من الجري - الوثب مع ثني الركبتين واستخدام الذراعين (تطوير التوافق). - تمارينات باستخدام اوزان مع الاعتناء بالاوضاع الصحية والاداء الصحيح للحركات. 	<ul style="list-style-type: none"> - يعزز عناصر لياقته البدنية. - يدرك الفروقات الجسدية والنفسية بين الجنسين. - يفتي مهارة الإحساس بالتوقيت الحركي الجماعي. 	<p>٢- التمرينات :</p> <ul style="list-style-type: none"> أ- التنمية العامة، القوة (للصبيان). الرشاقة والمرونة والإيقاع (للفتيات). ب- تمارينات إستمرارية إيقاعية. ج- تمارينات إسترخائية.

- يدرك أساليب التخاطب من تأثيرات التعب والإجهاد البدني والنفسي.

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الإنسياب الحركي والتوافق. - التحول في التشكيلات المتنوعة. - الإنسجام الحركي مع الموسيقى ضمن المجموعه وتغيير التشكيلات. ملاحظة: - تقية الأوضاع الإستراتيجية (التفوس - الأوضاع). 	<ul style="list-style-type: none"> - المرح بين ترميزات القوة وترميزات الإسترخاء للتخلص من التعب. - ترميزات تخدم مرونة المفاصل واتساع المدى الحركي (المرجات) بأدوات وبدونها. - ترميزات سرعة تغيير الإتجاه في مختلف الأوضاع. ب- التركيز على الإنسياب الحركي والتوافق والإحساس بالموسيقى وثبيت التحول في التشكيلات المتنوعة. - التركيز على العمل بالمجموعه مع التشكيلات والموسيقى. ج- تطوير ترميزات الإسترخاء للتخلص من التعب من أوضاع مختلفة (الجلوس، الرقود الخ...) 	<ul style="list-style-type: none"> - ينمي حسه الجمالي الحركي والإيقاعي. - يربط عدة خطوات وحركات في تسلسل إيقاعي. 	<p>التمرينات (تابع)</p> <p>٣- الحركات الإيقاعية والرقص :</p> <p>أ- خطوات ترابطية متطورة.</p> <p>ب- جملة إيقاعية راقصة.</p> <p>ج- جملة فولكلورية.</p>
<ul style="list-style-type: none"> إستغلال المكان. - الإنسجام مع الموسيقى. - الابتكار الفردي. - الإنسياب الحركي مع الإنفعال النفسي. 	<ul style="list-style-type: none"> - يستخدم المدرس أربع مقاربات إبتكار الحركات والجمل الراقصة. ١- إرتحال مرتكز على وقت محدد، مع إستغلال المكان، الإستيحاء من أفكار وتفاعلات مختلفة: الإنفعال، المزم، الفن، مو اصبيح درامية، رياضة، لعب، مهن، حيوانات وحركات من الحياة اليومية. ٢- إبتكار رقصات من خلال رقص الصفة. ٣- تصميم تشكيلات حركية متغيرة من خلال مو اصبيح راقصة معروفة (خطوات فولكلورية، كلاسكية الخ...) ٤- تصميم رقصات مستوحاة من مواضيع تاريخية وثقافية. 	<ul style="list-style-type: none"> - يربط عدة خطوات وحركات في تسلسل إيقاعي. - يكتسب كيفية تكوين رقصة كاملة إيقاعية وفولكلورية منوعة. - يطور تصميم الرقصات الفولكلورية. 	<p>٣- الحركات الإيقاعية والرقص :</p> <p>أ- خطوات ترابطية متطورة.</p> <p>ب- جملة إيقاعية راقصة.</p> <p>ج- جملة فولكلورية.</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جملة أرضية وطي الأجهزة من صعوبات متنوعة. - إختيارية وإجبارية. <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جملة الجمباز الفني (الفتيات) بالتعامل مع الحبال والشرائط ومع الموسيقى. 	<p>١- يستمر المدرس في توجيه التلامذة الى مضامين التخمية الخاصة بأنواع الجمباز كما يشرك التلامذة دورياً في قيادة هذا الإحصاء.</p> <ul style="list-style-type: none"> - تثبيت حركات الأرض والأجهزة المكتسبة سابقاً مع: * جملة أرضية مبتكرة (إختيارية وإجبارية). * جملة مبسطة (مسك، مرجحات، طلوع، ارتكاز وخروج) (متوازي وعتلة - صبيان) متوازي مختلف الإرتفاع - بنات. * خطوات إيقاعية وتوازنات مع درجة أمامية وخروج القفز فوق المهر والحصان بفتح الرجلين، ثم مع المساعدة والتركيز على الطيران والهبوط الصحيح. - الجمباز الفني للفتيات: * خطوات وتمارين إيقاعية مع العدة والموسيقى بدون أدوات. * خطوات وتمارين إيقاعية مع العدة والموسيقى مع الكرات والحبال والشرائط. * جملة حركية مبسطة مع الأدوات والموسيقى. <p>- ألعاب موجهة لتطوير اللياقة البدنية أو للإعداد والتמיד لأقسام المنهج، وللترفيه واستعادة النشاط.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يدرك عملياً قواعد الإحصاء الخاص بالجمباز. - يقي، عنده قدرات التعلق والإرتكاز والتوازن. - يقتر الجمال الحركي والتوازنات ويربط بين الحركات. - يعزّز مهاراته الفنية ويطور لديه المرونة والرشاقة والقوة والتوقيت الحركي. - يطور مهارة التعامل مع الأداة بالتوافق مع الإيقاع والموسيقى. - يربط بين الحركات بتناسق إيقاعي جمالي (مع موسيقى وبدونها). 	<p>٤- الجمباز :</p> <ul style="list-style-type: none"> ١- تثبيت الحركات المكتسبة في السنوات السابقة. ب- تمارينات منوعة ومبسطة على العتلة والمتوازي (صبيان). ج- تمارينات أولية على عارضة توازن والمتوازي غير المتساوي، الإرتفاع والشرائط، الفني للبنات (الشرائط، والأطواق). د- القفز على الحصان (صبيان) المهر (بنات). هـ- جملة أرضية جامعة. <p>٥- الألعاب الصغيرة : متنوعة</p>

التقييم	الوسائل والأششطة	الأهداف التعليمية (معارف - مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<ul style="list-style-type: none"> - السيطرة على حركة اللقف . - التصويب. - وضع الجسم مع حركة الكرة. ملاحظة : - تقنية - الضربة المسافة والصد وخصوصاً من وضع الوثب. - مدى إستيعاب الخطط الدفاعية والهجومية وتطبيقها أثناء اللعب. 	<ul style="list-style-type: none"> - تثبيت المهارات المكتسبة سابقاً من خلال ترمينات مركبة و ألعاب تنافسية بأعداء قليلة. (سلة، طائرة، يد وقدم). - تعليم مهارات فنية جديدة مع التركيز على : الوران مع الكرة على رجل الإرتكاز (سلة و يد). التصويب من الوثب، وتصويبة السلم (سلة). التصويب مع السقوط (يد). - السيطرة على الكرة، مهارة، ضرب الكرة بالأس (قدم). - تعليم أنواع الخداع (سلة ، يد وقدم). - ترمينات أولية متدرجة لإكتساب الضربة المسافة والصد (طائرة). - تعليم التغطية الدفاعية ثنائي، ثلاثي (سلة، طائرة، يد وقدم). - لعب تنافسي بين المجموعات. 	<ul style="list-style-type: none"> - يطور مهارات التمرير والمحاورة والتصويب من خلال الحركة. - يطور مهارات حسن التصرف الفني خلال اللعب. - يطبق الخطط التناوبية والثلاثية ضمن المجموعة. - يثني روح التعاون والتواصل والتوافق واحترام الآخرين وكذلك الروح الرياضية. - يدرك قواعد الإحصاء الخاصة بمسابقات ألعاب القوى. 	<ul style="list-style-type: none"> ٦- الألعاب : أ- تطوير المهارات الأساسية من خلال ترمينات متحركة. ب- خطط هجوم، دفاع المجموعة والشريك. ج- لعب تنافسي.
<p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عدد التصويبات والتمريرات والمحاورة. <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مسابقات من وضعيه الإطلاق المنخفض. 	<ul style="list-style-type: none"> ١- يستمر المدرس بتوجيه التلامذة الى مضامين التحمية الخاصة وأهميتها. كما يشرك التلامذة دورياً بالقيادة. 		<ul style="list-style-type: none"> ٧- ألعاب القوى: أ- جري ، وثب، رمي، بزيادة القياسات والأوزان والسرعة. ب- دفع الكرة.

التقييم	الوسائل و الأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<ul style="list-style-type: none"> - ٢٠م جري سرعة (بنين) - ٢٠م جري سرعة (بنات) - ٥٠م حواجز (بنين) - ٥٠م حواجز (بنات) <p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري التحمل وأخذ النبض. <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الوثب العالي. <p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقنية الوثب الطويل من خلال الطيران والهبوط الصحيح. <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مسافة الوثب الطويل مع تقنية الإقتراب - الإرتقاء ومرحلة الطيران. 	<p>الجري :</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري السرعة (٢٠م كحد أقصى) مع التركيز على الإنبطاق المنخفض وجري الإنبطاق و النهاية الى جانب تقنية التسلم و التسليم في البذل. - جري الحواجز (٢٠م كحد أقصى) مع التركيز على تقنية تخطي الحاجز وجري الثلاث خطوات ما بين الحواجز (٥ حواجز). - جري التحمل (١٠ دقائق) + ٥ دقائق مع فاصل راحة، ضرورة تقسيم الصف الى مجموعات متجانسة و التركيز على التنفس الصحيح أثناء الجري. أخذ النبض بعد كل مسافة للوقوف على حالة كل تلميذ. <p>الوثب :</p> <p>العالي: الطريقة الظهريّة (فوسبوري فلوب) التركيز على تحسين الجري المنحني وزيادة مسافة الإقتراب واعتماد القياس لتحديد مستوى التلامذة.</p> <p>الطويل: طريقة المشي في الهواء من اقتراب ١٣ - ١٥ خطوة، مع تحسين قوة الإرتقاء و التركيز على مد الساقين أماماً أثناء الطيران و الهبوط الصحيح.</p>	<p>الاهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)</p> <ul style="list-style-type: none"> - يكتسب مهارات الإنبطاق المتنوعة. - يعرّف مهارة تخطي الحواجز، واجتياز المسافة بين الحواجز، وتسلم وتسليم عصي البذل. - ينفى تقنيات وقرات الجري السريع. - يزيد من طاقته على التحمل. 	<p>المحتوى (المحاور والمضامين)</p> <ul style="list-style-type: none"> - يعرّف مهارة الوثب الطويل ، طريقة المشي في الهواء، والوثب العالي طريقة (Fosbury) مع خطوات الإقتراب.

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) ألعاب القوى (تابع)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تحسين إيقاع الحجة، الخطوة والرؤية مع الإقتراب . <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مسافة دفع الكلة (٣ محاولات). <p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مسافة رمي الرمح (٣ محاولات). <p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقنية رمي القرص وخصوصاً خروج القرص من الأصابع. 	<p>الثلاثي :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ترميمات تحسين إيقاع (الحجة، خطوة، وثبة). - الوثب الثلاثي من إقتراب ٩ خطوات مع أخذ القياس العام وقياس كل مرحلة طيران مع التصحيح. <p>الرمي :</p> <ul style="list-style-type: none"> - دفع الكلة: الحركة الجانبية مع تسريع المرحلة النهائية ومراعاة الدفع الصحيح وقياس المسافة (اعتماد الوزن القانوني للمرم). <p>رمي الرمح: الرمي من خطوات الإقتراب مع التركيز على الخطوات الجانبية الأربع الأخيرة (وزن الرمح ٦٠٠ غ كحد أقصى).</p> <ul style="list-style-type: none"> - رمي القرص: تعليم الرمي (المرحلة الأخيرة، الوضع الجانبي) مع التركيز على تقنية خروج القرص من الأصابع. إستعمال القرص البديل الكاوتشورك وزن ١ كلغ. <p>ملاحظة: إستعمال الأدوات البديلة إذا لم تسمح الظروف لاستعمال الأصلية، خصوصاً الرمح، كرة صغيرة في مواجهة الحائط مع تحديد زاوية الرمي).</p> <ul style="list-style-type: none"> - تنظيم رحلات لمختلف المناطق اللبنانية. - تنظيم مخيمات كتنفية، في الجبل أو الساحل داخلية أو مع الدول المحيطة. - تنظيم مباريات داخلية بين الصغوف والمشاركة ايضاً بالبطولات المدرسية والخارجية. 	<ul style="list-style-type: none"> - يعزز مهارة دفع الكلة بالخطوات الكاملة وأوزان مناسبة. - يطرّز ويعزز خطوات الإقتراب الجانبية واستخدام الأوزان المناسبة. - يعزز مهارة رمي القرص ويركّز على تقنية نهاية الرمي من الأصابع. 	<p>٨- النشاطات الاصفية:</p> <p>أ- رحلات ومخيمات، مباريات داخلية وخارجية، ألعاب رياضية إضافية، وألعاب ترفيهية.</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - مهارات / قدرات - مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>- التفاعل الإجتماعي.</p> <p>ملاحظة:</p> <p>- تقنية الدوران وسباحة الظهر.</p> <p>- سباقات حرة في السباحة. (مع إحتساب الوقت).</p>	<p>- تنظيم حفلات داخل المدرسة لجميع المناسبات تتضمن رقصات مختلفة.</p> <p>أ- تثبتت مهارة السباحة الحرة وسباحة الصدر مع التركيز على تناسق حركة الذراعين، الرجلين والتففس.</p> <p>- تطوير مهارة الإطلاق من حافة المسبح مع التركيز على زاوية الهبوط والجسم مستقيم، ثم الإطلاق من المنصة.</p> <p>- سباقات في السباحة الحرة وسباحة الصدر.</p> <p>ب- تعلم الدوران (في مواجهة الحائط على مرتبة، ثم في الماء).</p> <p>ج- تعلم سباحة الظهر.</p>	<p>- يتكّن من السباحة الحرة وسباحة الصدر، وكذلك الإطلاق والدوران.</p> <p>- يكتسب تقنية سباحة الظهر.</p> <p>- يقوّي عضلات الذراعين والرجلين.</p> <p>- يطوّر قدراته البدنية.</p> <p>- يكتسب مهارة حياتية ضرورية.</p>	<p>- السباحة :</p> <p>أ- تطوير السباحة الحرة وسباحة الصدر.</p> <p>ب- الإطلاق والدوران.</p> <p>ج- سباحة الظهر.</p>

التعليم الثانوي : السنتان العاشرة والحادية عشرة (١٥ - ١٨)

التقييم	الوسائل و الأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>اختيار: (شغفي وخطي) - معرفي لمحتوى المنهج.</p> <p>ملاحظة : - مشاركة التلميذ في الحوار.</p> <p>- ممارسة التلميذ لاساليب الإسعافات الأولية. - موقف التلميذ من التثخين.</p>	<p>أ- يستخدم المدرس المصطلحات الخاصة بالتمرينات أثناء توجيهاته ويطلب من التلامذة إصفاها بدورهم .</p> <p>ب- يعرف المدرس التلامذة الى طرق تنظيم المباريات ويشركهم في ذلك عملياً .</p> <p>ج- يطلع المدرس التلامذة على الأسس الأولية للتدريب وعلى عناصر المراقبة الذاتية (القياسات الجسمية ، الشوية ، النبض ، مدى التطور في القدرات الخ...) مع ممارستها عملياً .</p> <p>د- يعرف المدرس التلامذة الى قواعد الإسعافات الأولية (الكدمة ، الجرح ، الكسر) .</p> <p>هـ- يتعمق المدرس مع تلامذته في مفاهيم الراحة الإيجابية (خصوصية إستعادة نشاط الجهاز العصبي) .</p> <p>و- يناقش المدرس مع التلامذة بتعمق ضرر الأوقات، كالإدمان على التثخين والكحول والمخدرات وآثارها على الصحة النفسية والصحية والاجتماعية .</p>	<p>يهدف هذا المنهج الى ان يكون التلميذ قادراً على أن:</p> <p>- يتعرف ويستوعب المصطلحات الخاصة بالتمرينات النظامية .</p> <p>- يفي روح الانضباط ضمن المجموعة .</p> <p>- يتعرف الى سبل تنظيم المسابقات والأنشطة .</p> <p>- يدرك مبادئ التدريب الأولية .</p> <p>- يكتسب مهارة المراقبة الذاتية لقدرته التدريبية .</p> <p>- يكتسب القواعد الأولية لإسعاف المصاب .</p> <p>- يتعرف تفصيلاً الى طرق إستعادة النشاط بعد الجهد البدني ، الفكري، والنفسي .</p> <p>- يزيد معلوماته عن القيادة الصحية وينظم العمل الخدماتي داخل المدرسة وخارجها .</p> <p>- يطلع بشكل مبسط على بعض عمليات الكيمياء العضوية .</p> <p>- يدرك الخطورة الصحية والاجتماعية الناتجة عن الإدمان على التثخين والكحول والمخدرات، ويتخذ موقفاً سليماً منها .</p>	<p>١- المعارف :</p> <p>أ- المصطلحات الخاصة بالتمرينات .</p> <p>ب- معارف طرائقية (تنظيم) - تدريب - مراقبة ذاتية) .</p> <p>ج- قواعد الإسعافات الأولية .</p> <p>د- الراحة الإيجابية الموسعة .</p> <p>هـ- معارف أولية في الكيمياء العضوية الرياضية .</p> <p>و- تأثير العادات السيئة على الصحة .</p>

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>اختباران: في بداية ونهاية السنة الدراسية: سرعة - قوة - تحمل خاص - رشاقة ومرونة.</p> <p>اختيار: تمرينات العسروس والتشكيلات من خلال عرض بسيط مع التشكيلات.</p>	<p>* من الملاحظ أن النقاط المعرفية في هذه المرحلة موسعة في معظمها وذلك يستغل المدرس حسنتين الى ثلاث سنوياً لمناقشتها كما ويوزع هذه النقاط على السنتين الدراسيتين .</p> <p>أ- تـمـرـيـنـات لـتـنـمـيـة عـضـلـات الجـذـع و الأـطـراف . - تـمـرـيـنـات مـع الأـجـزـة و الأوزان و الكرات الطيبة. - تـمـرـيـنـات المـقـاـوـمـة (ثـنـائـيـة) . - تـمـرـيـنـات الوثب و الرمي . * مـع زـيـادـة كـمـيـة الجـهد و التـكـرـار تـدـرـجـياً و مـرـاعـة الفـرـقـات بـيـن الشـبـان و الفـتـيات .</p> <p>ب- الإستمـرار بـيـن إشرـاك التـلامـذة تـورياً فـي عـمـليـة الإحماء الخاص بالألعاب، و ألعاب القوى و الجمباز، و توسيع مداركهم في ذلك . - تـمـرـيـنـات الإيقاع و المـرـوض الـرـيـاضـيـة و التـحـوـلات الـمـتـطـوـرة فـي التـشـكـيل مـع العـد و المـوسـيـقى . - يـسـتـمـر المـدـرـس فـي إـسـتـخـدام التـمـرـيـنـات الإسـتـرخـاء بـعـد المـجـهـودـات الكـبـيـرة .</p>	<p>- يـطـوّر طـاقـاتـه الـبـدـنـيـة المـخـتـلـفـة . (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)</p> <p>- يـدرك اـصـول الإـعـداد الـبـدـنـي الصـحـيـح للـأـعـاب المـخـتـلـفـة . - يـطـوّر قـدرـاتـه الإـيـقـاعـيـة و التـوقـيـت و التـوافـق الحـركـي مـع المـجـمـوعـات .</p>	<p>٢- التـمـرـيـنـات : أ- التـنـمـيـة العامة مع التركيز على القوة، السرعة، التحمل الخاص . ب- تـمـرـيـنـات التـحـمـيـة الخاصة للألعاب المختلفة . ج- تـمـرـيـنـات المـرـوض و الإيقاع . د- تـمـرـيـنـات الإـسـتـرخـاء .</p>

التقييم	الوسائل والأششطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختيار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - رقصة مبتكرة مسع الموسيقى لمدة 3 دقائق ومع استغلال المكان. 	<p>أ- تبييت وتطوير المهارات الأساسية للرقص : الوثب الإيقاعي ، حركات على قدم واحدة على رؤوس الأصابع ، حركات دورانية ، خطوات تباطئة .</p> <p>ب- تمرينات لتحصين التوافق بين الموسيقى والحركات الراقصة .</p> <p>ج- بناء الرقص على أمكنة يخبئها التلامذة وعلى تصورات لأمكنة أخرى متوعدة ، (بحر ، صندوق ...) .</p> <p>* يطوّر التلميذ الراقص مركزاً على الشكل الهندسي للمكان وعلى تجهيزاته المستخدمة يومياً .</p> <p>أ- تمرينات التحمية الخاصة بالجمباز مركزة على تطوير القوة الديناميكية والاستاتيكية الى جانب المرونة والرشاقة .</p> <p>ب- تثبيت الحركات المكتسبة سابقاً (أرضي و على الأجهزة وجمباز فني) .</p> <p>ج- ابتكار وتنفيذ جمل تتضمن حركات إخبارية وإختيارية (أرضي و على الأجهزة وجمباز فني) .</p> <p>د- القفز على المهر للنبات والحصان للشباب مع استخدام المنط وزيادة مسافة الاقتراب .</p> <p>* يعمد التلامذة لاحقاً على تحديد إختيارهم لأحد الأجهزة إضافة للحركات الأرضية (تكرر) والجمباز الفني (إبات).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ينمي الإحساس بالجمال والتشكيل الحركي . - ينمي ادراكه لأهمية الإسترخاء في عملية إستعادة النشاط . - يطوّر وينمي المهارات الإيقاعية . - ينمي المرونة والرشاقة والتوافق الحركي مع الموسيقى . - يعزز إلتصافه الوطني واحترامه للتراث . - تتعزز عند التلامذة روح العمل الجماعي . <p>- يطوّر قدرته على إيقان الحركات المتناسقة والمترابطة .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسيطر على اتزان جسمه في الأوضاع المختلفة . - ينمي مهاراته الحركية ولياقته البدنية . - يسيطر على اتزان جسمه في الأوضاع المختلفة . - ينمي معرفته بعوامل الأمان والسلامة . - يعزز عنده الإحساس بالجمال الحركي . 	<p>3- الحركات الإيقاعية والرقص :</p> <p>أ- الوثب الإيقاعي ، حركات على قدم واحدة وعلى رؤوس الأصابع ، خطوات دورانية، وخطوات تباطئة .</p> <p>ب- رقص إيقاعي .</p> <p>ج- رقص فولكلوري .</p> <p>4- الجمباز : جمل حركية منطوزة أرضية وفتية وعلى الأجهزة (مع وبدون موسيقى) .</p>

التقييم	الوسائل والأششطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>اختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عدد التصويبات الصحيحة. - عدد التمريرات. - عدد الضربات الساحقة. - عدد المحاورات الصحيحة. (من ضمن تمرينات مختلفة). <p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تطبيق الخطط الهجومية والدفاعية أثناء اللعب. - التعاون، المشراكة والتنافس. 	<p>* تتخذ الألعاب منحى الاختصاص الاختياري للتلامذة بين مجموعتين سلة و طائرة - يد وقدم.</p> <p>أ- يستمر تطوير المهارات الأساسية لألعاب السلة و اليد و القدم بتمرينات حركية مركبة و ألعاب موجهة (تمرير، محاوره ، تصويب)</p> <p>- تطوير مهارة الضربة الساحقة و الصد في الكرة الطائرة من مختلف الاتجاهات إلى جانب الإستمرار في تثبيت مهارات التمرير و الإرسال وتوزيعها بتمرينات من خلال الشبك.</p>	<p>ب- تطوير خطط اللعب الفردي و الجماعي ، الدفاعي و الهجومي لألعاب السلة و اليد و القدم .</p> <ul style="list-style-type: none"> - طرق اللعب في ألعاب السلة و اليد و القدم . - الخداع بالضربة الساحقة (طائرة) . - التغطية أثناء الضربة الساحقة دفاعاً (طائرة) . - تبادل المراكز هجوماً (طائرة) . - ألعاب تنافسية في مختلف الألعاب الرياضية . 	<p>يطلق ويطور مهارات الهجوم و الدفاع الجماعية بالطرق الصحيحة وبتنكر الخطط المناسبة نظروف اللعب المختلفة .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يسيطر على جسمه و يؤدي المهارات بأقل قدر ممكن من الطاقة . - ينمي روح التعاون و التواصل و احترام الآخرين و الروح الرياضية .
			<p>ه- الألعاب :</p> <ul style="list-style-type: none"> أ- تثبيت المهارات الفنية . ب- تطوير الخطط الدفاعية و الهجومية . ج- لعب تنافسي .

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - جري السرعة: - ٨٠ م صبيان. - ١٠٠ م بنات. <p>جري تحمل السرعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ٣٠٠ م صبيان. - ٢٠٠ م بنات. 	<p>* يتخذ التلاميذ في هذه المرحلة منحى الإختصاص والاختار (مسايق واحدة في كل من الجري، الرمي، والوثب) .</p> <p>الجري :</p> <ul style="list-style-type: none"> - سرعة حتى ٨٠ م كحد أقصى . - تكرار الجري بسرعة قريبة من القصوى 2×100 م - $2 \times$ مع راحة كاملة بين التكرارات (المجموعات متجانسة). - تدريبات مقاومة الجري (ثاني) لتحسين القوة، والسرعة. - سباقات تنافسية $40 - 100$ م . - تدريبات تحمل السرعة : جري $200 - 300$ م بإيقاع أسرع من الوسط . <p>* البديل : التركيز على قياس الوقت وعلى تقنية التسلم والتسلم ضمن المنطقة المحددة .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يفتي كفايته الحركية والعنصرية . - يعزز مهارات التحمل والسرعة والرشاقة . - يعزز قدرته على تحسين واثقان المهارات في جميع المسابقات . 	<ul style="list-style-type: none"> ١- ألعاب القوى : أ- الجري على أنواعه . ب- الوثب على أنواعه . ج- الرمي على أنواعه بزيادة القياسات والأوزان .

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) ألعاب القوى (تابع)
<p>إختيار:</p> <p>- جري تخطي الحواجز: ٢٠ م - ٢ حواجز (صينان) ٥٠ م - ٥ حواجز (بنات)</p> <p>- مسافة الوثب الطويل (٣ محاولات حذفتها و القياس بالمستثمر).</p> <p>- مسافة دفع الكلة - مسافة رمي القرص - مسافة رمي الرمح</p>	<p>* المسافات الطويلة : جري حتى ١٥ دقيقة بإيقاع مناسب للمجموعات المتجانسة .</p> <p>- تكرار الجري ٣ × ٥ دقائق مع فاصل راحة (دقيقة) الى دقيقتين) - تكرار الجري ١ × ١٠ دقائق - ١ × ٥ دقائق ثم ١ × ١٥ دقيقة.</p> <p>* الحواجز : ٢ حواجز مع زيادة الارتفاع والمسافة بين الحواجز مع التركيز على إيقاع الثلاث خطوات .</p> <p>الوثب :</p> <p>* الطويل في الاقتراب الكامل مع التركيز على تقنية وارتفاع الوثب .</p> <p>* الثلاثي من الاقتراب الكامل والتركيز على تقنية وإيقاع الحجلة ، الخطوة والوثبة .</p> <p>* العالي : التركيز على التقوس الكامل للظهر مع تباعد الركبتين .</p> <p>* يعطى التلامذة تمرينات إعدادية لتطوير قدرات الوثب مع أدوات وبدونها ! (تعتمد القياسات للتحفيز)</p> <p>الرمي :</p> <p>* دفع الكلة : تعليم الدفع بالطريقة الخلفية وتطويرها مع التركيز على حركة الزحف الخلفي وحركة الحوض والكتف وتسريع المرحلة الأخيرة .</p> <p>* تثبيت وتطوير مهارة رمي القرص من الدوران الكامل مع التركيز على حركة الجذع .</p> <p>* تثبيت وتطوير رمي الرمح من الخطوات الكاملة ٤ - ٢ خطوات مستقيمة ٤ - ٢ خطوات جانبية .</p> <p>* تعتمد القياسات للتحفيز .</p> <p>* يعتمد في تعليم وتطوير مسابقات ألعاب القوى الطريقة الدائرية .</p>	<p>- يتبنى روح التنافس، الروح الرياضية والاحساس بالحركة.</p> <p>- يطور ويعزز تحسين المسافة والارتفاع.</p> <p>- يبنى سيطرته على جسمه في الأوضاع المختلفة.</p>	

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف- قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى التفاعل الاجتماعي. - مدى الالتزام بالمحافظة على البيئة. - مدى التفاعل الوطني ضمن المجموعة خاصة في المحيمات الكثيفة. - مدى تطبيق تقنية سباحة الفرشة. القبيل: <ul style="list-style-type: none"> - مسافة سباحة الظهر (٣٠ - ٥٠ متر) (مسن دون احتساب الوقت). - طريقة أداء سباحة الإنقاذ. 	<p>أ- تنظيم رحلات الى المناطق البنائية، وتنظيم مخيمات محلية وإقليمية مع المؤسسات الخاصة.</p> <p>ب- الإشتراك بمباريات داخلية وطلولات مدرسية.</p> <p>ج- ممارسة ألعاب ترفيهية فكرية وغيرها (شطرنج).</p> <p>د- تحضير حفلات لنهاية العام الدراسي وحسب المناسبات تتضمن رقصات كلاسيكية وفولكلورية وعروض رياضية.</p> <p>• تطوير سباحة الكرول والصدر.</p> <p>- تعليم مبادئ الإنقاذ (مسك الغريق - السباحة مع الغريق والأسمعات الأولية).</p>		<p>٧- النشاطات اللاصفية:</p> <p>أ- رحلات ومخيمات.</p> <p>ب- مباريات داخلية وخرجية.</p> <p>ج- ألعاب رياضية إضائية، ألعاب ترفيهية.</p> <p>د- حفلات ورقصات كاملة مع الموسيقى.</p> <p>- السباحة :</p> <p>أ- سباحة الفرشة.</p> <p>ب- سباحة الإنقاذ.</p> <p>ج- تطوير ما اكتسب سابقاً.</p> <p>(إذا توفرت الإمكانيات).</p>

التقديم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى الإستيعاب والتفهم لمحتوى المعارف الجديدة. - مدى المشاركة في النقاش. <p>إقتبار: (شفهي وخطي)</p> <ul style="list-style-type: none"> - معرفي لمختلف معارف المنهج. 	<p>أ- يستعيد المدرس مع التلاميذ الطرائق الخاصة بالمراقبة الذاتية وبالإحصاء الخاص بالرياضات المعتمدة .</p> <p>ب- يستمر المدرس في جعل التلاميذ يحتون مؤشر نبضهم بعد كل جهد كبير ليقفوا على حالتهم العامة وعلى مستوى تطورهم البدني .</p> <p>ج- يعترف المدرس التلاميذ الى أنواع الجهد للجهاز الدوري التنفسي وكيفية تطوير اللياقة البدنية الخاصة بالرياضتهم المختارة .</p> <p>د- يعترف المدرس التلاميذ على سبل تطوير المهارات الفنية من خلال تحليل الحركة وتكرارها واستغلالها في مختلف الأنشطة .</p> <p>هـ- يعترف المدرس التلاميذ على مبادئ التخطيط للعمليات التدريبية (توزيع اتجاهات الحصص التدريبية، نوع الجهد وكميته ، كمية الراحة اللازمة) .</p> <p>* يعطي المدرس المواد المعرفية في القسم الأول من العام الدراسي وفي الحصص المناسبة لنوع المعرفة .</p>	<p>يهدف هذا المنهج الى أن يصبح التلميذ قادراً على أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يثبت المعلومات الصحية والبيئية الساقية . <p>يرك أنواع الجهد (الجهاز الدوري التنفسي) وتأثيرها الفيزيولوجي على الجسم .</p> <ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الى سبل تنمية المهارات الفنية وتطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالألعاب المختلفة . - يصبح قادراً على توجيه نشاطه التدريبي الخاص بلياقته المختارة . - يقيم إمكاناته البدنية والفنية والتكتيكية الخاصة . 	<ul style="list-style-type: none"> 1- المعارف : - معارف صحية وبيئية . - معارف طرفية . - أنواع المجهودات . - سبل تطوير المهارات والطاقت ذاتياً . - توجيه العمل التدريبي الذاتي .

التقييم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختباران:</p> <ul style="list-style-type: none"> - في بداية السنة ونهايتها. - سرعة. - قوة. - تحمل خاص. - رشاقة. - مرونة. <p>ملاحظة :</p> <p>مدى الإشتراك في العروض والتسكيلات وخاصة في نهاية العام.</p>	<p>أ- تمرينات الإحماء العام والخاص للقوة (الصبيان) والمرونة والإيقاع والرشاقة (للبنات).</p> <p>- تمرينات تنموية عضلات الجذع والأطراف (فردى، ثنائي، مع اتجاه) ————— الأدوات والأوزان وبدونها) صبيان.</p> <p>- تمرينات المرونة والرشاقة والإيقاع وكذلك تمرينات لتقوية عضلات البطن والحوض. (بنات).</p> <p>ب- يقوم التلامذة بتمرينات تطوير اللياقة البدنية الخاصة برياضتهم المختارة (العاب قوى، ألعاب وجمباز) في الحصص المناسبة ويتوجه من المدرس، على أن يعيدها التلامذة دورياً.</p> <p>ج- تمرينات إيقاعية واستعراضية (تسكيلات وتحويلات وتمرينات إيقاعية متطورة مع الأدوات وبدونها، مع العدة ومع الموسيقى، وإعطاء اللوحات الخلفية في العروض الرياضية).</p>	<p>- يدرك عملياً تأثير التمرينات الخاصة الموجهة للألعاب المختارة.</p> <p>- يفهم حسه الإيقاعي ، التوقيت والتوافق الحركي مع المجموعة.</p>	<p>٢- التمرينات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التنموية العامة (رشاقة، مرونة، وإيقاع للبنات، وقوة للصبيان). - الإعداد الخاص للعبة المختارة. (جمباز، ألعاب قوى، ألعاب). - إيقاعية واستعراضية.

التقييم	الوسائل والأشطحة	الأهداف التعليمية (معارف - مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة: مدى استخدام الربط والتدرج والتكامل في الحركات لتشكل رقصة متطورة.</p> <p>إختبار: جملة حركية وطلبي الأجهزة (اختيارية واجبارية). الحميز الفني (مع اختيار الأداة والموسيقى).</p>	<p>تثبيت لغة الرقص من خلال :</p> <p>١- تشكيل رقصة متكاملة من جمل إيقاعية مكتسبة.</p> <p>٢- استخدام الربط التطويري بين الجمل الراقصة.</p> <p>٣- إستمرارية التدرج بتعقيد العمل الحركية للرقصات.</p> <p>٤- دمج الأساليب المعتمدة أصلا لبناء لوحة رقصة متطورة .</p> <p>* تقم مادة الجمباز الى إختيارية وإلزامية، على أن تكون الحركات الأرضية (ثبات) و الجمباز الفني (فتيات) إلزامية، أما الأجهزة فأختيارية (جهاز واحد) .</p> <p>* يقوم التلامذة بالإحصاء الخاص دوريا بتوجيه من المدرس .</p> <p>* يقوم التلامذة بإختيار جملهم (الأرضية والأجهزة و الجمباز الفني) وطريقة القفز على المهر والحصان المعتمدة ويعملون على تطويرها وإتقانها بدقة ضمن المجموعات بتوجيه ومرافقة المدرس .</p> <p>* يعمل المدرس على التركيز على متطلبات الإمتحانات الرسمية .</p>	<p>- يعزز التوافق الحسي الحركي (مع موسيقى ويدونها).</p> <p>- يعني قدرته على العطاء والإشراك بالأنشطة اللغنية ويظهر مشاعر إيجابية تجاهها .</p> <p>- يعزز وينمي التفوق الفني الإقاعي .</p> <p>- يجيد السيطرة على جسمه في الأوضاع المختلفة الحرة وطلبي الأجهزة .</p> <p>- يطرز عناصر اللياقة البدنية (القوة والرشاقة والمرونة) .</p> <p>- يعيد ربط الحركات المتسلسلة بتناسق جمالي .</p> <p>- يطرز إحساسه بالتوقيت الحركي .</p> <p>- يدرك عمليا الأسس الأولية للميكانيكا العضوية.</p>	<p>٣- الحركات الإيقاعية والرقص :</p> <ul style="list-style-type: none"> • تركيز الحركات السابقة • رقص إقاعي • رقص فلكلوري <p>٤- الجمباز :</p> <ul style="list-style-type: none"> - جملة حركية متقدمة (أرضية وطلبي الأجهزة) . - حميز فني للفتيات مع الكرات والشرائط والاطواق . - القفز على الحصان (للصبيان) والمهر (للفتيات) .

التقديم	الوسائل والأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين) - الألعاب :
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مدى تطبيق الخطط الهجومية والدفاعية. - دينامية قيادة الفريق. <p>اختيار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مهارته الفنية عن طريق: - عدد التمريرات الصحيحة. - عدد التصويبات الصحيحة. - عدد المحاورات الصحيحة. 	<p>* تعطى حصص مكثفة لتطوير وتثبيت المهارات الخاصة بكرة الطائرة في بداية العام الدراسي ، ثم يعتمد النظام الإختياري لاحقاً بين السلة والقدم والطائرة والبيد .</p> <p>أ- يوجه المدرس التلامذة (مجموعات الألعاب المختارة) الى التواصي التي يجب التركيز عليها فنياً وتكتيكياً أثناء قيامهم بممارسة التمرينات الإعدادية.</p> <p>ب- يطور التلامذة مهاراتهم الفنية والتكتيكية من خلال المشاركة المكثفة في الألعاب التنافسية الخاصة بهم .</p> <p>ج- يشترك التلامذة دورياً في قيادة وتحكيم المباريات الصيفية والداخلية المدرسية .</p> <p>* في حال عدم تمكن المدرسة من ممارسة الألعاب مجتمعة يمكن للمدرس اختصار اتجاه العنصرين في مرحلة ، ثم يلمعتين في مرحلة لاحقة أو يعتمد لمعتين طيلة العام الدراسي .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - يثبت مهارة الفنية ويستخدمها بالتوقيت والطريقة المناسبة لظروف اللعب المتنوعة . - يحسن إختيار الأساليب التكتيكية المناسبة لتوزيع المنافسين والزملاء دفاعاً وهجوماً . - يطور عناصر الرشاقة وسرعة تغيير الاتجاه والتحمل والقوة . - يثمي مداركه لأهمية التعاون والتواصل والعمل، وتسخير طاقاته في سبيل المجموعة . - يحترم قواعد اللعب وكذلك زملاءه ومنافسيه والحكام . - يثمي مداركه في توزيع المهام على عناصر الفريق بما يتناسب مع قدرات كل عنصر . 	<ul style="list-style-type: none"> - تمارين على شكل ألعاب لتثبيت المهارات الفنية للألعاب المختارة . - تمارين على شكل ألعاب لتطوير حسن التصرف التكتيكي الدفاعي والهجومي . - ألعاب تنافسية .

التدريب	الوسائل والأششطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>إختبار: مع ترك حرية الاختيار لنوع السباق.</p> <p>- زمن جري المسافة. - مسافة الوثب. - مسافة الرمي.</p>	<p>* يختار التلامذة مسافة واحدة من كل من مسابقات الجري ، الوثب والرمي .</p> <p>* يوجه المدرس التلامذة إلى طرق تطوير اللياقة البدنية الخاصة بعبئتهم كما ويشترك التلامذة دورياً في قيادة هذه المجموعات .</p> <p>- تطوّر المجموعات قدراتها الفنية البدنية بتوجيه ومراقبة المدرس .</p> <p>* يعتمد المدرس الطريقة الدائرية في التعليم والتدريب بحيث تنتقل المجموعات من محطة تدريبية إلى اخرى .</p> <p>* تعتمد المسافات والأوزان القانونية ضمن القواعد الفنية والرسمية للمسابقات .</p> <p>* يتم التركيز على المضامين المعتمدة للاختبارات الرسمية .</p>	<p>- يثبت تقنيات الجري والوثب والرمي .</p> <p>- يطوّر تحمله العام وتحمل السرعة والقوة .</p> <p>- يفتي الأحساس بالتوقيت الحركي وسرعة ردود فعله .</p>	<p>٦- ألعاب القوى :</p> <p>- جري السرعة وتحمل الوثب على أنواعه .</p> <p>- الرمي على أنواعه مع زيادة القياسات والأوزان .</p>

التقييم	الوسائل و الأنشطة	الأهداف التعليمية (معارف - قدرات / مهارات - مواقف)	المحتوى (المحاور والمضامين)
<p>ملاحظة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التعاون و المشاركة. - حسن التنظيم و الإدارة. 	<ul style="list-style-type: none"> - يقوم التلامذة بتنظيم الرحلات و الزيارات و المخيمات في المناطق البنائية كافة . - يشترك التلامذة بتنظيم و إدارة المباريات الرياضية ، المدرسية ، الداخلية و الخارجية . - يقوم التلامذة بتعبئة أوقات الفراغ بممارسة ألعاب رياضية مختارة . - ينظم التلامذة حفلات المناسبات الممتوحة (أعياد تخرج) . - الى جانب تنظيم الندوات و الحلقاات الثقافية (البيئية ، الصحية ، الاجتماعية و الرياضية) 	<ul style="list-style-type: none"> - ينمي لديه مهارات النظام و الانضباط واحترام القواعد الاجتماعية . - يتعرف على أرجاء وطنه . - يحترم المحيط ويثبت موقفه فيه . - يمارس هواياته الرياضية المختارة غير المنهجية. - يشارك إيجابياً في النشاطات المدرسية المتنوعة (قيادة ، تحكم ، تنظيم) . 	<p>٧- النشاطات اللاصفية :</p> <ul style="list-style-type: none"> - رحلات ومخيمات . - مباريات داخلية وخارجية . - ألعاب رياضية إضاقية . - نشاطات متوحة .
<p>إختبار:</p> <ul style="list-style-type: none"> - لمسافة (اختباري) ١ من ٣ ١- الحرّة. ٢- الصدر. ٣- الفراشة. 	<ul style="list-style-type: none"> - ممارسة سباحة الكرول و الصدر . - نشاطات تطبيقية في سباحة الإقناذ . - مباريات في السباحة . 	<ul style="list-style-type: none"> - يعرّف أساليب الإقناذ (أنواع المسك ، السباحة الطهرية ، الجانبية، و التنفس الإصطناعي) . - ينمي لديه الشجاعة و الإقدام ومساعدة الآخرين . - ينمي طاقاته البدنية (التحمل و المرونة) . - يعرّف قدرته على التوافق الحركي . - يعرّف مهارات التعاون و التواصل و السلوك الإجماعي السليم . 	
<ul style="list-style-type: none"> - السباحة : (إذا توفرت امکانات) - سباحة الإقناذ . - تطوير ما اكتسب في السابق . 			

