

حتى كُون الدرس ناجحاً وحمك أهدافه لا بد أن تتوفر فه خصائص تساعد على تحممه وسوى .
نختصرها ف بعض الخصائص:

- ٩- جب أن كُون لكل درس هدى سعى إله المعلم
- 2- لتدرج ف تعلم المهارات الحركة والعملة للتلامد من الأسهل للأصعب 3- أن حنوى
الدرس على تمرنات شاملة لجمع أجزاء الجسم
- 4- أن ناسب النشاط الزمن المخصص فلا تزد ولا تمل 5- التنوع والتير
- 6- ملابمة حالة الجو فلا كُون النشاط لل ف جو بارد ولا كُون النشاط مجهد ف جو حار 7- اشران جمع
التلامد وخاصة ذوى الاحتاجات الخاصة
- ٩- نظافة الملعب

١- ملابس التلامد تكون ملابمة للنشاط الرأص

8٩- جب أن كُون المعلم لدوة حسنة للتلامد فعتن بمظهرة وشخصته

انماط درس التربة الرأصة:

لسم درس التربة الرأصة من لبل المختصن والتربون إلى انماط مختلفة إلا أننا نتفك على انماط محددة لدروس التربة
الرأصة كما ل :

٩- دروس تهدي إلى إكساب الصفات البدنة 2- دروس

تهدي إلى إكساب المهارات الحركة

3- دروس تهدي أل الربط ما بن النمطن السابق 4- دروس

تهدي إلى تحسن مستوى الأداء

5- دروس تهدي إلى لأس المستوى الذي وصل إله التلامد

السام درس التربية الرأضة

حتوي درس التربية الرأضة الوم على اوجه نشاط متعددة وتنظماً للعمل و ركبته ف الحصول على أكبر فابدة ممكنة من الدرس الوم وف مدارسنا كون زمن الحصة الواحدة 45 دلمة، وبالركم من هذا فأنا نعد خطة درس ل (48) دلمة لأننا نترن 5 دلابك لتبدل الطلبة ملابسهم وتواجههم ف ساحة اللعب.

مسم الدرس الى ثلاثة السام كل لسر رتبب بالآخر وهأ له وه (المسم الاعدادي ، المسم الرنس، المسم الختام)

اولا المسم الاعدادي:

ولد سمي المسم التحضري أخذ من زمن الدرس (89) دلابك وحتوي على الممدمة والتمرنات البدنة.

الممدمة

زمن الممدمة (2-3) دلابك ومكن ان نملها ونزدها تبعاً للنشاط الذي موم به الطالب وطبقة المهارات التي سننفذ الخطة خلالها واليرض الاساس من الممدمة التي تشمل على الاحماء وهو التدفبة العامة وذلن عن طرئ ادخال جمع اجزاء الجسم ف الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبرة تمهداً للعمل الاصعب الذي موم به الفرد ف الاجزاء الثالثة من الدرس كذلن تعد الممدمة التلمذ نفساً لتمبل الدرس كاملاً بروح المرح والسرور والانطلاق والحررة المنظمة ولد كون نشاط الممدمة تمرنات او العاب ف كلتا الحالتن جب ان تكزن الحركات او المهارات بسطة سهلة شاملة وان تكون معروفة للتلامذ حتى لا تعطل الحركة لعدم فهم النشاط او صعوبته.

التمرنات البدنة:

ه مجموعة من الحركات البدنة التي تؤدها اعضاء الجسم المختلفة على وفك المبادئ واسس علمة تستند على الاسس الوظيفة والتشريح، اذ تؤدي هذه التمرنات لمرة واحدة او لمرات متتالة (متكررة) ف انسابة وتوافق تام .

حت عط لها (79-) دلابك واليرض من هذه التمرنات العناة بموام التلمذ ولالته البدنة التوافق بن المجموعات العضلة المختلفة والتأثر على اجهزة الجسم وزادة مرونة المفاصل وشترط ف هذا الجزء العناة بصحة الاداء وان تصل الحركات لا لصى مداها حتى تزداد

إطالة العضلات وتموي وبيذلن تؤثر على الموام ولد وُدي هذا الجزء بأدوات أو بدونها ولكن استخدام الأدوات أفضل وتشمل تمرّات هذا الجزء.

٩- تمرّات الكتف 2-

تمرّات الذراعن 3-

تمرّان الرجلن 4-

تمرّات الموة

5- تمرّات التوازن 6-

تمرّات الجذع

7- تمرّات المشّ والجري ثانياً /

المسم الرئيس

زمنه (25) دلمة وحتوي على (النشاط التعلّم والنشاط التطبم ٩- النشاط التعلّم

زمنه ٩(8) دلابك ولد تطول أو تمصر حسب خبرات ولدرات التلمد وهو النواة التّ بنى عليها الدرس كله وهو صلب الخطة العامة وفّ فترة النشاط التعلّم تمّ تعلم المهارة الجددة التّ نردّ شرحها وبه تحمك الهدى التعلّم وتخذ الفصل تشكلات تتاسب مع نوع النشاط وطرمة الشرح والتتمم التّ ختارها المدرس، وفّ أكلب الاحن جبّ ان كون التشكل مريع نالص ضلع او نصت دابرة او اي تشكل ضمن ان كون المدرس بمكان راه الجمع.

3- النشاط التطبم

وزمنه ٩(5) دلمة وفّ هذه الفترة تتم التلمد الى تطبك المهارة ونمسم الفصل الى فرق حتّ عنّ لكل فرق لايد وبالإمكان ان عطّ فّ هذا المسم تطبك أربع مهارات مثال الفرق الأول (فرق الاسود طبك مهارة الطبطبة بكرة السلة) والفرق الثان (فرق النسور طبك مهارة الدرجة الامامة فّ الجمناستن) الفرق الثالث (فرق الفرسان وطبك مهارة الارسال بكرة الطايرة) الفرق الرابع (فرق الابطال وطبك مهارة التهدي بكرة وبعد من احب اجزاء الى نفوس التلمد ولمته التريوة كبرة وتكمن فّ احسن استخدام نظام الجماعات والمادة، وموم فه التلامد بتطبك المهارات الجددة اضافة الى المهارات السابمة او التّ تعلموها فّ النشاط التعلّم من نفس الدرس والمتيع عاده ان تموم كل جماعة بنشاط معنّ ثم تتتم الجماعات تبعا لنظام موضوع لتمارس كل جماعة بنشاط اخر كبرّ الذي مارسته وتتبادل الجماعات اوجه النشاط ثم تتتم مرة اخرى حتى تمارس كل فرق كافة اوجه النشاط التّ مارستها كل مجموعة اخرى.

وترجع أهمية هذا الجزء الى انه صمل من اكتساب المتعلم المهارات وهّ فرصه لتدرب وإصلاح الخطأ وتثبت المهارة ومن الوسائل المساعدة لنجاح هذا الجزء ترتب الملعب .وتجهز الأدوات الرأصة التّ تخص