

بطاقات تقنية

نماذج من الأنشطة الحركية الاعتيادية

توزيع الأنشطة الحركية الاعتيادية خلال الأسبوع التربوي

الحصة الدراسية	المدة الزمنية
الحصة الأولى	20 دقيقة
الحصة الثانية	20 دقيقة
الحصة الثالثة	20 دقيقة

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	الحسن الصروخ
المستوى الدراسي	الأول
المؤسسة	مدرسة ابن خلدون

اسم النشاط	القطط والفئران
الهدف منه	أن ينمي المتعلم(ة) إدراكه الحسي - الحركي
صيغ العمل	جماعي
الوسائل	أقنعة ورقية للقطط والفئران
توصيف النشاط	 - يقسم الأستاذ(ة) التلاميذ إلى فريقين: فريق القطط وفريق الفئران. - يطالب الأستاذ(ة) التلاميذ القيام بحركات فيستجيب فريق القطط، في حين يقوم فريق الفئران بعكس ذلك. - حين يريد الأستاذ تغيير الحركة يصفق بيده فيصدر فريق القطط صوت القطط فيختبئ الفئران بالجلوس. - يطالب الأستاذ(ة) التلاميذ القيام بحركة أخرى ليتكرر النشاط عدة مرات.

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

حفيظة الحراق	الأستاذ(ة)
الأول ابتدائي	المستوى الدراسي
علال بن عبد الله	المؤسسة

لعبة الكراسي	اسم النشاط
تنمية التركيز وروح المنافسة	الهدف منه
جماعي	صيغ العمل
كراسي	الوسائل
- يختار الأستاذ(ة) 5 تلاميذ ويضع أربعة كراسي؛ • يشغل الأستاذ(ة) الموسيقى؛ • أثناء الموسيقى يدور المشاركون حول الكراسي؛ • يوقف الأستاذ فجأة الموسيقى؛ • على المشاركين الجلوس على الكراسي؛ • التلميذ الذي لم يتمكن من الجلوس يقصى وهكذا، في كل مرة ننقص كرسي إلى أن يبقى مشارك واحد وهو الفائز.	
	
توصيف النشاط	

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	أشرف باهج
المستوى الدراسي	الأول والثاني ابتدائي
المؤسسة	م / م الخياطة - فرعية الضواهر

اسم النشاط	سارع سارع
الهدف منه	تنمية القدرة على سرعة البديهة والتركيز. تحريك الأطراف السفلية.
صيغ العمل	جماعي : مجموعة من سبع أفراد
الوسائل	بطاقة حروف أو أعداد أو كلمات أو أشكال هندسية
توصيف النشاط	- يطلب المدرس (ة) من المتعلمين (في هذه الحالة يتم انتداب أكثر من 6 لاعبين في المجموع) تحديد الحروف أو الكلمات... والركض والتموضع داخل الخانة الملائمة. - التلاميذ الذين لم يستطيعوا التوقيع داخل الخانات يتم وضعهم في الوسط ومطالبته بالقيام بحركات لجميع زملائه... - يتم اختيار التلاميذ بشكل منصف من حيث النوع والمستوى والقدرة الجسدية، ويمكن في هذا النشاط مد يد المساعدة من طرف زملائه لأن النشاط هنا وإن كان فيه نشاط قرائي من خلال تمييز الحروف أو الكلمات أو الأشكال الهندسية... لكن يبقى الهدف الأساسي هو النشاط الحركي.

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	نادية الدراز/ ليلي كريمي/ أسماء لبشوازي
المستوى الدراسي	الثاني ابتدائي
المؤسسة	م/م القرطبي

اسم النشاط	يطير او لا يطير
الهدف منه	تعزيز حركية الطفل والتمييز بين الحيوانات التي تطير والحيوانات التي لا تطير
صيغ العمل	جماعي
الوسائل	لائحة تتضمن حيوانات تطير وحيوانات لا تطير
توصيف النشاط	- يذكر الأستاذ أسماء حيوانات وطيور بشكل اعتباطي. - إذا كان الحيوان يطير، المتعلمون يرفعون أيديهم كالأجنحة ويحركونها أما إذا كان لا يطير تبقى أيديهم ثابتة. - تستمر اللعبة على هذا النحو ويتم إقصاء التلاميذ الذين لم يتفوقوا في مسابقة اللعبة والتلميذ الفائز هو الذي يبقى في الأخير.

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	خديجة قيدي
المستوى الدراسي	الثاني ابتدائي
المؤسسة	م/م تزروت القلة

اسم النشاط	تقليد الحركات
الهدف منه	تنمية التركيز لدى المتعلمين والمتعلمات
صيغ العمل	فردى
الوسائل	الوسائل المتوفرة بحجرة الدرس
توصيف النشاط	- الأستاذ(ة) يقوم بحركة خاصة به مثل دق الباب ثم يذهب بسرعة يلمس أحد المتعلمين. - ثم يقوم المتعلم (ة) بسرعة ليقلد حركة الأستاذ(ة) ويفعل حركة خاصة به، بعد ذلك يلمس أحد المتعلمين (ات) ليقلد حركة الأستاذ(ة) وحركة المتعلم(ة) ويقوم بحركة خاصة به، ثم يلمس متعلم(ة) آخر ليقلد كل الحركات بالترتيب. - تستمر اللعبة حتى يقوم الجميع والفائز(ة) من يقوم بكل الحركات بالترتيب.

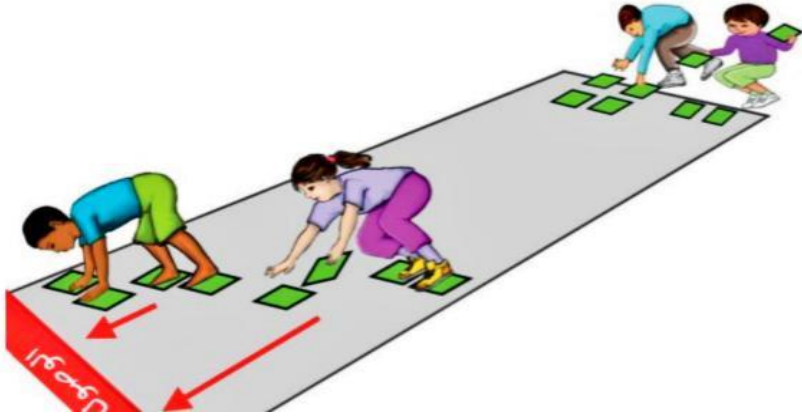
بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأساتذة(ة)	فتيحة الهبرة
المستوى الدراسي	الثاني ابتدائي
المؤسسة	م/م وادي المخازن

اسم النشاط	لعبة الصفر
الهدف منه	تنمية التركيز عند المتعلم
صيغ العمل	جماعي
الوسائل	كرة تحمل الرقم الصفر
توصيف النشاط	- يقف جميع المتعلمين والمتعلمات وقفة دائرية ما عدا واحدا (ة) يقف في الوسط يحمل كرة الصفر. - يرمي المتعلم(ة) الكرة الذي في وسط الدائرة لأحد المتعلمين أو إحدى المتعلمات بعد أن ينادي باسمه (ها)، إذا أمسك بالكرة استمر في اللعبة وإذا أخفق غادر اللعبة.

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

وفاء الركراكي	الأستاذ(ة)
الثالث ابتدائي	المستوى الدراسي
ابن زهر	المؤسسة

اقتفاء الأثر	اسم النشاط
ضبط التوازن الحركي والقدرة على التعبير الجسدي	الهدف منه
فردى / جماعى	صيغ العمل
قطع خشبية أو ورقية - مخاريط أقمصة بألوان مختلفة	الوسائل
 يتوزع المتعلمون إلى أزواج، بحيث يتوفر كل عنصر على 4 قطع ورقية أو خشبية عند إشارة الأستاذ(ة) يتنافس المتعلمين بالتنقل فوق القطع الخشبية داخل ممر طوله من 5 إلى 8 متر وعرضه 3 متر. لبلوغ خط الوصول دون وضع أرجلهم على الأرض.	توصيف النشاط

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	سعيدة الزفري
المستوى الدراسي	الثالث ابتدائي
المؤسسة	مدرسة فاطمة الاندلسية

اسم النشاط	قائد الفرقة
الهدف منه	- السرعة والانتباه في الأداء - القدرة على اتباع تعليمات القائد وتقليده - خلق جو من المتعة والتحفيز لدى المتعلم
صيغ العمل	عمل جماعي
الوسائل	القسم - موسيقى
توصيف النشاط	- يصطف المتعلمون على شكل مستطيل؛ - يتموقع المدرس في الوسط؛ - يؤدي مجموعة من الحركات ليقلده المتعلمون مثل: • رفع الأيدي. • الوقوف على الرجل اليمنى أو اليسرى. • الجري السريع في مكانه. • القيام بقفزات. - يمكن للأستاذ أن ينتدب تلميذ ليعوضه في قيادة الفريق. 

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	كوثر الخروبي
المستوى الدراسي	الرابع ابتدائي
المؤسسة	عبد الله الشفشاوني

اسم النشاط	ركز معي
الهدف منه	تنمية التركيز عند المتعلمين والمتعلمات خلق روح المنافسة والمتعة لديهم
صيغ العمل	جماعي
الوسائل	الساحة / فضاء القسم الكراسي / الطاولات
توصيف النشاط	يطلب الأستاذ من التلاميذ الوقوف ويشرح التعليمات الآتية: الرقم 1: رفع اليدين إلى الأعلى الرقم 2: بسط اليدين أفقياً الرقم 3: ضم اليدين الرقم 4: الجلوس يتلفظ الأستاذ بالأرقام في البداية بالترتيب وبتأن بعدها يبدأ في تسريع الوتيرة، وثارة أخرى يغير الترتيب لقياس مدى تركيز المتعلمين. وهكذا يبدأ في إقصاء كل من أخطأ، إلى أن يتبقى عدد قليل من المتعلمين الذين لهم تركيز قوي وخفة أكبر.

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	لطيفة بنزينة
المستوى الدراسي	الرابع ابتدائي
المؤسسة	المسيرة الخضراء

اسم النشاط	لعبة احترام الرموز
الهدف منه	خلق التنافس بين المتعلمين وتنمية التركيز لديهم والخفة
صيغ العمل	مجموعات - فرادى
الوسائل	أوراق ملونة - لصاق
توصيف النشاط	- ترسم آثار للرجلين و اليدين على الأوراق؛ - تلصق هذه الأوراق على الأرض على شكل مسار مكون من ثلاثة أوراق متجاورة عليها آثار مختلفة؛ - يوزع التلاميذ إلى مجموعات؛ - تنتدب كل مجموعة عضوا منها للتنقل على المسار محترما الرموز المرسومة على الأوراق؛ - كل من أخطأ يقصى من المجموعة؛ - في النهاية المجموعة التي تمكن أكثر أعضائها من المرور بشكل سليم على المسار هي الفائزة.

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	فاطمة العثماني
المستوى الدراسي	الرابع ابتدائي
المؤسسة	المدرسة الدولية

اسم النشاط	الحركة الممنوعة
الهدف منه	تحفيز المتعلمات والمتعلمين على التركيز وخلق روح المنافسة والمتعة
صيغ العمل	فردى / جماعى
الوسائل	الوسائل المتوفرة بالحجرة الدراسية
توصيف النشاط	الحركة الممنوعة يحدد الأستاذ للمتعلّقات والمتعلّمين حركة معينة ويطلب منهم تقليد جميع حركاته باستثناء تلك الحركة (الحركة الممنوعة)، ثم يبدأ بأداء بعض الحركات وهم يقلّدونه وفجأة يؤدي الحركة الممنوعة، ثم يخرج كل من قلّده فيها. ويلزم هنا وجود مشرفة ومشرف لضبط استجاباتهم (متعلم ومتعلّمة).

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	هدى ويشو
المستوى الدراسي	الخامس ابتدائي
المؤسسة	م/م عين معسكر

اسم النشاط	الحجلة
الهدف منه	التدرب على الحركة من خلال إتباع الجهة التي يتم لمسها
صيغ العمل	فردى
الوسائل	حجلة
توصيف النشاط	- أرسم حجلة في أرضية الفصل. - يجلس التلاميذ على شكل دائرة حول الحجلة. - أختار تلميذ و أعصم عينيه. - إذا لمست كتفه اليمنى مرة واحدة يتحرك مرة واحدة إلى اليمين. - إذا لمستها مرتين يتحرك مرتين. - إذا لمست كتفه اليسار مرة واحدة يتحرك مرة واحدة إلى اليسار. - إذا لمستها مرتين يتحرك مرتين. - إذا لمست رأسه يتحرك إلى الأمام.



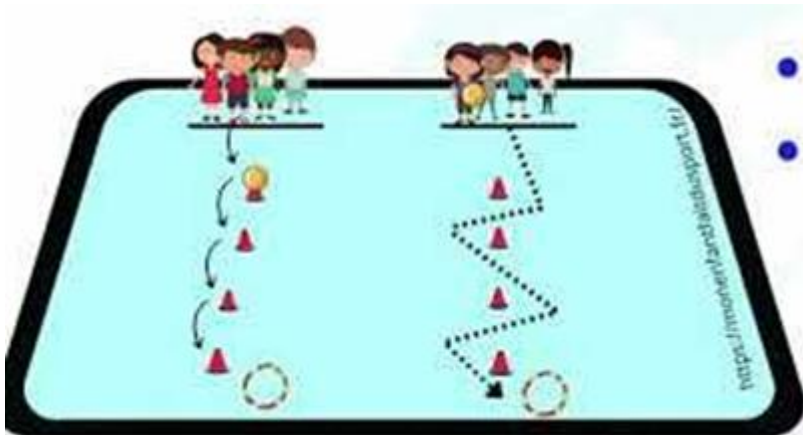
بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

الأستاذ(ة)	محمد التقال
المستوى الدراسي	السادس
المؤسسة	المسيرة الخضراء - القشاشرة -

اسم النشاط	لنتعاون
الهدف منه	- التعاون \ التركيز مع الآخر لتحقيق هدف مشترك - أنسق حركاتي بالتوازي مع الآخر
صيغ العمل	جماعي
الوسائل	
توصيف النشاط	- يوزع الأستاذ التلاميذ إلى فرق تضم عنصرين فقط؛ - يختار بالتناوب هذه الفرق ويربط القدم اليمنى لأحد عناصر الفريق مع اليسرى للآخر؛ - يشرح قوانين اللعبة وذلك: 1 - توضع السلة بعيدة عن الكرات ببضعة أمتار؛ 2 - تمنح لكل فريق مدة دقيقة ونصف ؛ 3 - يحق لكل فريق حمل كرة واحدة لكل عنصر؛ 4 - وفي الأخير يفوز الفريق الذي وضع أكبر عدد من الكرات داخل السلة.

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

عبد الحق الفلاح	الأستاذ(ة)
السادس ابتدائي	المستوى الدراسي
سيدي عيسى بن قاسم	المؤسسة

الكرة المتنقلة	اسم النشاط
التدرب على العمل الجماعي	الهدف منه
مجموعات من أربعة أفراد	صيغ العمل
كرات - دوائر بلاستيكية - مخروطات المرور	الوسائل
في كل مجموعة يقف كل التلميذ وراء التلميذ الآخر، أولهم يقف على خط الانطلاق. وعند سماع صافرة الانطلاق، ينطلق التلميذ الأول في كل مجموعة آخذاً معه الكرة ليضعها فوق مخروط المرور الأول ويعود مسرعاً ليلمس التلميذ الثاني لينطلق بدوره ليأخذ نفس الكرة إلى مخروط المرور الثاني. وتستمر اللعبة هكذا والمجموعة التي توصل الكرة إلى داخل الدائرة البلاستيكية أولاً هي الفائزة .	
 توصيف النشاط	

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

میلود مربوح	الأستاذ(ة)
السادس ابتدائي	المستوى الدراسي
بئر أنزان	المؤسسة

الفعل والحركة	اسم النشاط
التمييز بين أنواع الفعل المعقل بالحركة المناسبة	الهدف منه
جماعي / فردي	صيغ العمل
السبورة – بطاقات	الوسائل
- أقسم الفصل إلى ثلاث مجموعات - أقدم للمتعلمين/ات التعليمات التالية: - رفع اليد اليمنى عند سماع الفعل المثال. - رفع اليد اليسرى عند سماع الفعل الأجوف. - الوقوف عند سماع الفعل الناقص. - التصفيق مرة واحدة عند سماع اللفيف المقرون. - التصفيق مرتين عند سماع اللفيف المفروق. - التصفيق أكثر من مرتين عند سماع الفعل الصحيح. - تستمر العملية حتى نهاية النشاط والحصول على المجموعة الفائزة مع القيام الجماعي والتصفيق لها.	توصيف النشاط

بطاقة تقنية لنشاط حركي اعتيادي

عبد الخالق العسري	الأستاذ(ة)
الخامس والسادس ابتدائي مشترك	المستوى الدراسي
م.م أمكادي بني يسف	المؤسسة

جد مكانك	اسم النشاط
- تنمية التركيز والانتباه لدى المتعلمين والمتعلمات وخلق روح المنافسة.	الهدف منه
جماعي	صيغ العمل
أطواق / صافرة	الوسائل
- يختار الأستاذ 4 مشاركين يقف كل مشارك داخل طوق من الأطواق الموجودة على زوايا المربع. - يقف تلميذ آخر داخل الطوق الموجود وسط المربع. - عند سماع الصافرة يقوم التلاميذ أو التلميذات المتمركزين على زوايا المربع بتغيير مكانهم إلى مكان آخر. - يجب على المشارك(ة) الموجود في المنتصف أن يسرع ليقف مكان أحد المتحركين. - المشارك(ة) الذي لم يصل إلى أحد الأطواق 4 الموجودة على زوايا المربع يعتبر خاسرا يتم إقصاءه ويدخل مكانه مشارك(ة) آخر. - تتكرر العملية إلى آخر مشارك أو مشاركة والذي يصمد أكثر عدد من الجولات داخل الأطواق 4 ، بحيث يعتبر فائزا.	توصيف النشاط

