



# سجل تحضير

## مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف أول متوسط ١٤٤٣ هـ



المعلم /هـ: .....

المدرسة: .....



## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن:

1. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
2. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
3. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
4. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
5. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
6. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
7. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
8. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أولاً: المهارات الحركية الأساسية:

- ✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- ✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية
- ✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية:

- ✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

الرجاء عدم إزالة الباركود أو الاسم حفظاً للحقوق



## جدول الحصص الدراسي

الوحدة	الحصص	الصف	المرحلة	الاسبوع	الاسبوع	الاسبوع	الاسبوع	الاسبوع	الاسبوع
الأحد									
الاثنين									
الثلاثاء									
الاربعاء									
الخميس									

## توزيع الدروس للصف الأول المتوسط

الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح	
١٤٤٣/٥/٢٦	١٤٤٣/٥/٢٢	١٤٤٣/٥/١٩	١٤٤٣/٥/١٦	١٤٤٣/٥/١٨	١٤٤٣/٥/١٢	١٤٤٣/٥/٥	١٤٤٣/٥/١	
١١	قوة عضلات البطن - الرشاقة	١٢	الإرسال من أعلى المواجه (التنس)	١٢	الاستقبال بالساعدين	١١	كيفية تحسس نبض القلب	
١٤	مسك المضرب (مسكة المصافحة)	١٣	القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة	١٢	التمرير بالأصابع	١١	تقدير ضربات القلب القسوى	
							١١	القوة العضلية - السرعة
الأسبوع الثامن		الأسبوع السابع		الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس		
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح	
١٤٤٣/٦/٢٦	١٤٤٣/٦/٢٠	١٤٤٣/٦/٢٤	١٤٤٣/٦/٢٠	١٤٤٣/٦/١٧	١٤٤٣/٦/١٣	١٤٤٣/٦/٢	١٤٤٣/٥/٢٩	
١١	السقطة الخلفية (القرفصاء أوشيرو - أوكيمي)	١٠	الدرجة الأمامية المكورة	١٤	القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة	١٤	وقفة الاستعداد	
١٢	السقطة الخلفية ( الحركة أوشيرو - أوكيمي)	١٠	الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين	١١	القوة العضلية - الرشاقة	١٤	الارسال القاطع بوجه المضرب	
		١٠	القفز فتحا على المهر بالطول					
الأسبوع الثاني عشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع		
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح	
١٤٤٣/٧/٣٠	١٤٤٣/٧/٢٦	١٤٤٣/٧/٢١	١٤٤٣/٧/١٩	١٤٤٣/٧/٦	١٤٤٣/٧/١٢	١٤٤٣/٧/٩	١٤٤٣/٧/٥	
	مراجعة عامة	٢٥	تطبيقات الأداء " جملة حركية " تعزيز نواتج التعلم	٢٤	السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	٢٣	السقطة الجانبية ( الرقود القرفصاء يوكو - أوكيمي)	

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني  
١٤٤٣/٨/٧

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس  
١٤٤٣/٧/١  
اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس  
١٤٤٣/٧/٢٢

اجازة مطولة يوم الاحد  
١٤٤٣/٥/١٥  
اجازة منتصف الفصل يوم الخميس  
١٤٤٣/٦/٣

الأسبوع الثالث عشر  
من ١٤٤٣/٨/٧ إلى ١٤٤٣/٨/٣  
مراجعة عامة

و: رقم الوحدة ح: عدد الحصص





## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	كيفية تحسس نبض القلب تقدير ضربات القلب القصوى
الصف الدراسي	أول متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

## نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية تقدير ضربات القلب القصوى
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على كيفية تحسس نبض القلب
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة تحمل المسؤولية

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>قياس نبض القلب بطريقة التحسس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• استخدم طرف إصبعي الأوسط والسبابة، ولا تستخدم الإبهام، لأن له نبضا خاصا به، ويمكن أن ينتج عنه قراءة خاطئة.</li> <li>• لا تستخدم ضغطا كبيرا عند تحسس مكان الشريان السباتي؛ لأن ذلك يستثير مستقبلات الضغط ويؤدي إلى رد فعل يقلل من نبض القلب.</li> <li>• تشغيل ساعة إيقاف متزامنة مع أول نبضة وتحسب هذه النبضة كصفر.</li> <li>• والعد لفترات من: (٦، ١٠، ٢٠، ٣٠، ٦٠ ثانية).</li> <li>• استخدام فترة زمنية قليلة (٦ أو ١٠ ث) لقياس نبض القلب أثناء النشاط البدني أو بعده مباشرة.</li> </ul> <p>تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاوله النشاط البدني المرغوبة، أبسط هذه الطرائق المعادلة المشهورة وهي: (٢٢٠ - العمر)، وكمثال: عندما يكون عمر الطالب في أول متوسط (١٣) أو ١٤ سنة فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي (٢٢٠ - ١٣ = ٢٠٦ ضربة / دقيقة). ويمكن للمعلم أيضا عرض جدول العلاقة بين ضربات القلب القصوى والاستهلاك الأقصى للأكسجين وتحديد ضربات القلب القصوى، مع توضيح مفهوم استهلاك الأكسجين الأقصى للطلاب ببساطة.</p>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة
----------------	----------------------	-----------------



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	أول متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

## نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - القوة العضلية - السرعة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
 	<p>• القوة العضلية:</p> <p>هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.</p> <p>قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العنق، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.</p> <p>هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردي وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.</p> <p>أنواعها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.</li> <li>✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.</li> <li>✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة





## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الاستقبال بالساعدين	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
		كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يستقبل الطالب /ة بالساعدين بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لاستقبال الكرة بالساعدين	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تعد هذه المهارة من مهارات الاستقبال السهلة التي يجب تعليمها من البداية للناشئين والمبتدئين؛ لأنها تساعد في تأمين الملعب وكسب الثقة في النفس، وتؤدي هذه المهارة بالطريقة الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقوف بتقديم قدم عن الأخرى، أو وضع القدمين على خط واحد والمسافة بينهما أكبر من عرض الأكتاف والحوض.</li> <li>• ثني الركبتين خفيفاً، ويكون الجذع عمودياً ومائلاً للأمام، والرأس مرفوعاً والنظر للأمام.</li> <li>• جسم الطالب المستقبل خلف خط سير الكرة المرسل.</li> <li>• وضع كف اليد داخل كف اليد الأخرى ويثنى رساغهما للأسفل، مع تلاصق الإبهامين وإشارتهما للأمام.</li> <li>• يتلاصق الذراعان الممتدان للأمام مع توسيع الساعدين للخارج لتكوين:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- مساحة أكبر لاستقبال الكرة.</li> <li>- سحب الأكتاف للأمام والداخل.</li> <li>- مد جميع مفاصل الجسم باتجاه التمرير (الدفع بالمشطين، والرجلين، والذراعين).</li> </ul> </li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة
----------------	----------------------	-----------------



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

التمرير بالأصابع	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يمرر الطالب /ة تمرير الكرة بالأصابع بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لتمرير الكرة بالأصابع	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تنفذ هذه المهارة باليدين أو بيد واحدة وبعده طرائق سواء من أعلى، أو من أسفل، أو من الجانب، أو من السقوط.</p> <p>وتحتاج عند التنفيذ إلى توقيت سليم وسرعة رد فعل مناسبة، وتؤدي بالطريقة الآتية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقوف بتقديم قدم عن الأخرى، أو تكون القدمان على خط واحد.</li> <li>• ثني الركبتين خفيفاً، مع اتساع الكتفين.</li> <li>• يكون الجذع في وضع عمودي، والذراعان إلى الأمام وللأعلى.</li> <li>• تقابل الأصابع المنتشرة والمقوسة الكرة أعلى الرأس، حيث تلعب الكرة بأصابع الإبهام، والسبابة، والوسطى.</li> <li>• مد مفصلي المرفقين ومفاصل الأصابع لتساعد في توجيه الكرة للاتجاه المناسب.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة





## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الارسال من أعلى المواجه	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		الأدوات المستخدمة	

### نواتج التعلم :

أن يؤدي الطالب /ة الإرسال من أعلى المواجه بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للإرسال من أعلى المواجه	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقوف خلف خط النهاية للملعب (في منطقة الإرسال)، والقدمان باتساع الحوض واحدة لا تسبق الأخرى، مع توزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوي، الركبتان مثنيتان قليلا والجزع مستقيماً والنظر للأمام، مع حمل الكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الحوض.</li> <li>• دفع الكرة للأعلى أمام كتف اليد الضاربة، مع أرجحة اليد الضاربة للخلف وثنى مفصل المرفق ورسغ اليد ويقوس</li> <li>• نقل مركز ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة، مع رفع اليد الضاربة إلى أقصى مدى لها إلى الأعلى لتقابل وتضرب الكرة من الأعلى والخلف واليد مفتوحة.</li> <li>• نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية عند ضرب الكرة، وذلك لإكساب الكرة القوة المطلوبة.</li> <li>• نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية، والدخول بالقدم الخلفية إلى أرض الملعب لمتابعة اللعب.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة






## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

قوانين كرة الطائرة	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
		كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يطبق الطالب /ة قوانين كرة الطائرة أثناء المشاركة بالنشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على بعض القوانين الضرورية التي تحكم منافسات كرة الطائرة	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يعتبر الإرسال صحيحاً ما لم تحدث أثناء تنفيذه الأخطاء التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● عدم وقوف اللاعب خلف خط النهاية من أي جانب للملعب .</li> <li>● لمس أحد خطوط منطقه الحد النهائي للملعب .</li> <li>● التأخر عند ضرب الكرة أكثر من الوقت المحدد بعد صافرة الحكم .</li> <li>● عدم خروج الكرة من يد المرسل قبل التنفيذ .</li> <li>● عدم تنفيذ الإرسال لحظة رمي الكرة إلى أعلى وسقوطها على جسمه أو على الأرض .</li> <li>● عدم وصول الكرة لملعب الفريق الآخر .</li> <li>● لمس الكرة للعضا الهوائية .</li> <li>● سقوط الكرة خارج حدود ملعب الخصم .</li> <li>● لمس الكرة لسقف الملعب الداخلي .</li> <li>● وصول الكرة للملعب الآخر من خارج حدود الشبكة .</li> </ul> <p>الرجوع لدليل المعلم والمعلمة لمشاهدة المزيد من القوانين</p>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

قوة عضلات البطن - الرشاقة	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
ساعة إيقاف		كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية قوة عضلات البطن - الرشاقة	الهدف المهاري الحركي
أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>• قوة عضلات البطن:</p> <p>هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي.</p> <p>قياسه:</p> <p>تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة.</p> <p>هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.</p> <p>أنواعها:</p> <p>✓ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.</p> <p>✓ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.</p> <p>العوامل المؤثرة عليها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأنماط والقياسات الجسمية.</li> <li>• العمر والجنس.</li> <li>• الوزن الزائد.</li> <li>• التعب والإعياء.</li> </ul> <p>تنميتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الوثب في المكان مع تبادل أرجحة الرجلين جانباً أماماً.</li> <li>• الجري المتعرج.</li> <li>• الجري مع تغيير الاتجاه.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة





## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

مسكة المضرب مسكة المصافحة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
مسكة المضرب مسكة المصافحة	صور تعليمية - ساعة إيقاف	كرات تنس طاولة مضرب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يمسك الطالب /ة بالمضرب مسكة المصافحة بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لمسكة المصافحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>القبض على يد المضرب بحرية كما في وضع المصافحة.</li> <li>يستقر أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح الأمامي.</li> <li>تلف ثلاثة الأصابع الأخرى (الخنصر والبنصر والوسطى) حول يد المضرب وتوجه أطرافها إلى راسغ اليد من الداخل.</li> <li>يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد أثناء اللعب.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	وقفه الاستعداد
الصف الدراسي	أول متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات تنس طاولة مضرب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة وقفه الاستعداد بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء الصحيح لوقفه الاستعداد
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>يلعب وضع الاستعداد دوراً هاماً في لعبة تنس الطاولة، ويؤدي وفق الوصف الآتي:</li> <li>من وضع الوقوف بتباعد القدمين أكبر من اتساع الكتفين بقليل، بحيث تكون إحدى القدمين أمام الأخرى، وتشير أمشاط القدمين للأمام والخارج.</li> <li>ثني الركبتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على الأمشاط، وينحني الجذع للأسفل قليلاً.</li> <li>ثني مرفق الذراع الحاملة للمضرب بزاوية قائمة، والساعد مواز للأرض، ويشير المضرب بشكل عمودي تقريباً إلى منتصف الطاولة.</li> <li>تكون الذراع الحرة متوازية مع الذراع الحاملة للمضرب وذلك لحفظ التوازن، ويكون النظر دائماً مع حركة الكرة.</li> <li>الوقوف على امتداد منتصف الطاولة والابتعاد عنها بمسافة يستطيع الطالب أن يلمس حافتها بمضربه.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة





### تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الارسل القاطع بوجه المضرب	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات تنس طاولة مضرب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يؤدي الطالب /ة الارسل القاطع بوجه المضرب بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للإرسال القاطع بوجه المضرب	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الوقوف خلف الطاولة بمسافة ( ٥٠-٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.</li> <li>• مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.</li> <li>• وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.</li> <li>• رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

قوانين كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات تنس طاولة مضرب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يطبق الطالب /ة قوانين كرة الطاولة أثناء المشاركة بالنشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على بعض القوانين الضرورية التي تحكم منافسات كرة الطاولة	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطاولة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

#### شرح المهارة

( مادة ٢ - ٦ ) الإرسال السليم :

- عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة (٢-٦-١).
- يقوم المرسل برمي الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (٦ سم) بعد تركها لليد الحرة، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها (٢-٦-٢).
- أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاولته أولاً ثم مرورها من فوق الشبكة، يقوم اللاعب المستقبل بعد أن تلمس سطح ملعبه بصدها (٢-٦-٣).
- يجب أن تكون الكرة فوق سطح الطاولة منذ آخر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل رميها حتى ضربها من قبل المرسل، ولا تحجب عن المستقبل بأي جزء من جسم الرامي أو ملابسه (٢-٦-٤).

( مادة ٢ - ٧ ) الرد السليم :

- الكرة المرسله أو العائدة من المنافس يتم ضربها بحيث تمر فوق أو حول الشبكة وتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمس الشبكة (٢-٧-١).

( مادة ٢ - ٨ ) نظام اللعب :

- في الفردي يقوم اللاعب المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً، ثم يقوم المستقبل برد الكرة رداً سليماً، وبعدها يتم تناوب أداء الرد السليم للكرة (٢-٨-١).

### تقويم الخبرة

أسئلة وأجوبة

نشاط صفي

ورقة عمل

أخرى: .....

### معلومات المعلم

مدير / ة المدرسة

المشرف / ة التربوي / ة

معلم / ة المادة





## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - الرشاقة
الصف الدراسي	أول متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

## نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية القوة العضلية - الرشاقة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>• القوة العضلية:</p> <p>هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.</p> <p>قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.</p> <p>هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.</p> <p>أنواعها:</p> <p>✓ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم.</p> <p>✓ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.</p> <p>العوامل المؤثرة عليها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأنماط والقياسات الجسمية.</li> <li>• العمر والجنس.</li> <li>• الوزن الزائد.</li> <li>• التعب والإعياء.</li> <li>• تنميتها:</li> <li>• الوثب في المكان مع تبادل أرجحة الرجلين جانباً أماماً.</li> <li>• الجري المتعرج.</li> <li>• الجري مع تغيير الاتجاه.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الدرجة الأمامية المكورة
الصف الدراسي	أول متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة الدرجة الأمامية المكورة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الأمامية المكورة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تؤدي وفق الوصف الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع الكفين على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس للأسفل للاسما الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً.</li> <li>• دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.</li> <li>• دفع الأرض بالقدمين، ودوران الجسم لمقابلة الظهر على الأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.</li> <li>• متابعة حركة الدوران مع استثمار اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الوقوف.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة





## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين
الصف الدراسي	أول متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تؤدي وفق الوصف الآتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• وضع الكفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين.</li> <li>• رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع الرقود.</li> <li>• مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة.</li> <li>• المد يكون بدفع مشطي القدمين إلى الأعلى.</li> <li>• دفع الأرض بالذراعين أثناء مد الجذع للأعلى.</li> <li>• أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	القفز فتحاً على المهر بالطول
الصف الدراسي	أول متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يقفز الطالب /ة فتحاً على المهر بالطول بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للقفز فتحاً على المهر بالطول
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تؤدي وفق الوصف الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الاقتراب في خط مستقيم وأن تكون السرعة متزايدة وأقصى ما يمكن في اللحظة التي تسبق الارتفاع.</li> <li>• الارتفاع واندفاع الجسم طائراً في الهواء والمحافظة على استقامته والذراعان عالياً.</li> <li>• الارتكاز على عنق المهر بزاوية لا تقل عن ٤٥ درجة قرب المستوى الأفقي.</li> <li>• عند وصول الكتفين قرب المستوى العمودي فتح القدمين مع ثني مفصلي الفخذين ودفع المهر بالذراعين بقوة في لحظة وصول القدمين فتحاً قرب الذراعين مع رفع الذراعين مانلاً عالياً.</li> <li>• عند وصول الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون توقف حركة الرجلين وتمد زاويتا مفصلي الفخذين للأعلى.</li> <li>• تمد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط تحت تأثير قوة الجاذبية الأرضية للوقوف.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة





## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

السقطة الخلفية القرفصاء أوشيرو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الأولى	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض إلكترونية		الزبي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض إلكترونية	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الخلفية القرفصاء أوشيرو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الخلفية القرفصاء أوشيرو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يطبق الطالب /ة العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>أهم النقاط التعليمية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعان أماماً للوصول لوضع القرفصاء.</li> <li>- الميل خلفاً للنزول على البساط على عقبي القدمين حتى ملامسة البساط بالمقعدة، ثم العضلات الكبيرة للظهر.</li> <li>- ضرب البساط بالذراعان بقوة بزاوية (٩٣°) تقريباً.</li> <li>- النظر إلى الحزام، والرجلين مرفوعة بزاوية (٩٤°) تقريباً.</li> </ul> <p><b>أهم الأخطاء الشائعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- السقوط على الظهر قبل النزول على المقعدة.</li> <li>- ملامسة الرأس للبساط.</li> <li>- فتح زاوية الذراعان عند ضرب البساط بقوة.</li> <li>- رفع الرجلين بزاوية أعلى من المطلوب ٤٥°.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

السقطة الخلفية من الحركة أوشيرو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثانية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
النزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الخلفية من الحركة أوشيرو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الخلفية من الحركة أوشيرو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يمارس الطالب /ة أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>أهم النقاط التعليمية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- البدء بعد سماع كلمة (ابدأ أو «هاجمي») من المعلم.</li> <li>- المسافة بين الطالب وزميله (٢م) تقريباً.</li> <li>- مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.</li> <li>- التحرك للأمام أو للخلف يتم من بداية البساط حتى نهايته أو العكس.</li> </ul> <p><b>أهم الأخطاء الشائعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التحرك للأمام أو الخلف بالنقل، وليس بزحف الرجلين على البساط.</li> <li>- عدم مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة.</li> <li>- التقارب بين الطلاب أثناء الأداء، وعدم مراعاة المسافات المطلوبة.</li> <li>- البدء قبل سماع كلمة (هاجمي) من المعلم.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة






## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

السقطة الجانبية من الرقود مي جي - يو كو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
الزبي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الجانبية من الرقود يو كو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الجانبية من الرقود يو كو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يمارس الطالب /ة بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>أهم النقاط التعليمية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الدرجة على الجانب الأيمن أو الأيسر مع مرجحة الرجلين معاً للأعلى.</li> <li>- تكون إحدى الرجلين مفرودة (الداخلية)، والأخرى منثنية (الخارجية).</li> <li>- زاوية ضرب اليد للباساط تكون (٣٥°) تقريباً.</li> <li>- مسك الحزام بأحد اليدين، والنظر إلى الحزام.</li> <li>- الكتفان في مستوى واحد رأسياً.</li> </ul> <p><b>أهم الأخطاء الشائعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ارتطام الرأس بالباساط.</li> <li>- فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب البساط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى.</li> <li>- عدم ثني إحدى الرجلين.</li> <li>- ملامسة كلتا الكتفين للباساط.</li> <li>- عدم مرجحة الرجلين معاً للأعلى.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة




## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

السقطة الجانبية القرفصاء ميجي - يوكو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزبي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الجانبية من القرفصاء يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الجانبية من القرفصاء يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يمارس الطالب /ة بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>أهم النقاط التعليمية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ثني الركبتين كاملاً والجلوس على مشطى القدمين للوصول إلى وضع القرفصاء.</li> <li>- أحد الذراعان جانباً، والأخرى تمسك الحزام.</li> <li>- المرحة بالقدم الأمامية من أمام القدم الخلفية تمهيداً للسقوط على الجانب.</li> <li>- الكتفين على خط واحد رأسياً.</li> <li>- الرجلان إحداهما مفرودة (الداخلية) والأخرى منثنية (الخارجية).</li> </ul> <p><b>أهم الاخطاء الشائعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- السقوط على الجانب بدون المرحة بالقدم الأمامية.</li> <li>- اصطدام الرأس بالسباط.</li> <li>- ملامسة الكتفين للسباط.</li> <li>- فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب السباط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى.</li> <li>- مد كلتا الرجلين دون ثني إحداهما.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة





## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

السقطة الجانبية من الوقوف هيدراي - يوكو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الرابعة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزي الرسمي للتايكوندو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الجانبية من الوقوف يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الجانبية من الوقوف يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالرضا خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>أهم النقاط التعليمية:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مرحة الرجل الأمامية، والذراع الجانبية للجانب قبل السقوط على البساط.</li> <li>- الوضع الابتدائي للسقطة الجانبية (أحد القدمين للأمام، وأحد الذراعان جانباً واليد الأخرى ممسكة بالحزام).</li> <li>- تكون الكتفان على خط واحد رأسياً. - تكون إحدى الرجلين مفردة (الداخلية)، والأخرى منثنية (الخارجية).</li> </ul> <p><b>أهم الأخطاء الشائعة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عدم مرحة الرجل الأمامية والذراع الجانبية قبل أداء السقطة.</li> <li>- السقوط على الظهر وليس على الجانب.</li> <li>- اصطدام الرأس بالبساط أثناء تنفيذ السقطة الجانبية.</li> <li>- تصاق الرجلين ببعضهما بعد تنفيذ السقطة الجانبية.</li> <li>- فتح زاوية اليد عند ضرب البساط بإحدى الذراعان.</li> <li>- كلا الكتفين ملامسان للبساط.</li> <li>- ترك الذراع الممسكة بالحزام.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



## تحضير ( للصف الأول المتوسط )

تطبيقات الاداء جملة حركية تعزيز نواتج التعلم	الخبرة التعليمية	الجودو الخامسة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	أول متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يطبق الطالب /ة مجموع المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة الاداء الفني الصحيح للجملة الحركية في رياضة الجودو	الهدف المعرفي الحركي
أن يشارك الطالب /ة بإيجابية مع زملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يقوم المعلم بتعليم الطلاب تطبيق المهارات السابق تعلمها على شكل جملة حركية استعراضية، وفق الترتيب التالي:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. السقطة الخلفية من القرفصاء.</li> <li>2. السقطة الخلفية من الوقوف.</li> <li>3. السقطة الخلفية من الحركة.</li> <li>4. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الرقود.</li> <li>5. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من القرفصاء.</li> <li>6. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الوقوف.</li> <li>7. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الحركة.</li> </ol> <p>📌 أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية.</li> <li>- مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة.</li> <li>- مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية.</li> </ul> <p>📌 التقدم بالخبرة التعليمية:</p> <p>ساعد الطالب على أداء الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات السابق تعلمها مع تركيز الانتباه على أهم النقاط الفنية.</p>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة