



# سجل تحضير

## مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف سادس ابتدائي ١٤٤٣ هـ



المعلم / هـ: .....

المدرسة: .....



## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية

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

الحصص الاولى	الحصص الثانية	الحصص الثالثة	الحصص الرابعة	الحصص الخامسة	الحصص السادسة
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الاربعاء					
الخميس					

## توزيع الدروس للصف السادس الابتدائي

الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
أهمية الإحماء - أهمية التهدئة		تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف		الإرسال المواجه من الأعلى القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة		مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم)	
كيفية تجنب الإصابات		تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف		القوة العضلية - القدرة العضلية		الإرسال بوجه المضرب الخلفي	
القوة العضلية - السرعة						الضربة الساحقة الخلفية	
الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس		الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
الضربة الساحقة		الدرجة الأمامية من المشي		الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)		مدخل في رياضة الجودو	
القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة		الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس		القفز داخلاً على المهر بالعرض		الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	
قوة عضلات البطن - الاتزان		الوقوف على اليدين والثبات (٣ ث)					
الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)		الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)		الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)		مراجعة عامة	
الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)		الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)					

### الأسبوع الثالث عشر

من ١٤٤٣/٨/٣ إلى ١٤٤٣/٨/٧

مراجعة عامة

و : رقم الوحدة  
ح : عدد الحصص

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني  
١٤٤٣/٨/٧

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس  
١٤٤٣/٧/١  
اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس  
١٤٤٣/٧/٢٣

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





## تحضير ( للصف السادس الابتدائي )

أهمية الاحماء والتهدئة	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	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 يدرك الطالب /ة أهمية الإحماء أثناء النشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على كيفية تنفيذ الإحماء أثناء النشاط البدني	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>كيفية تنفيذ الإحماء:</b></p> <p>يتم الإحماء بعمل بعض تمارين الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم. ويتم في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين والظهر والبطن في حالة شد أو إطالة من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها والثبات في ذلك الوضع بضع ثوان. مع مراعاة التدرج في عملية المد وتحريك المفاصل. ويمكن أن تتم عملية الإطالة مقابل حائط من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدفع لعدة ثوان. ويمكن أن يشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتكون متدرجة في الشدة.</p> <p><b>كيفية تنفيذ التهدئة:</b></p> <p>تتكون التهدئة من أنشطة خفيفة تتسم بالبطء في التوقيت، ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة في اتجاه عكسي أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء إلى مشي أبطأ. ويمكن أن يكون المشي مصحوبا ببعض حركات الإطالة الخفيفة لعضلات ومفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.</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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	كيفية تجنب الاصابات
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	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 ارتداء الملابس الملائمة أثناء النشاط
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة كيفية تجنب الاصابات أثناء النشاط البدني
الهدف الانفعالي القيمي	أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>١. استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية، ومن حيث المقاس، ويشمل ذلك القميص والسروال. ويفضل أن تكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها على امتصاص العرق، ولا تكون ضيقة ويفضل أن تكون فضفاضة.</p> <p>٢. استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاء رياضياً ويجب أن يكون ذا مقاس مناسب فلا يكون صغيراً فيحد الحركة ويضيق مرتديه، ولا يكون واسعاً فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة.</p> <p>٣. بدء النشاط البدني دائما بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط.</p> <p>٤. إنهاء النشاط البدني دائما بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط.</p> <p>٥. الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة باستخدامها بالطريقة المصممة لاستخدامها ولتفادي غرض الاستخدام.</p> <p>٦. تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها، أو غير المناسبة لقدرات الطلاب.</p> <p>٧. ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق.</p> <p>٨. الحرص عند الاشتراك مع زملاء في الأنشطة البدنية المشتركة، وتجنب العنف والمواجهة، واتباع التعليمات المحددة لتنفيذ النشاط.</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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	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>هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.</p> <p>قياسها:</p> <p>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 سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية: كرة القدم والسلة واليد والفردية 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. 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"/> 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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة الثالثة	الخبرة التعليمية	تمرير الكرة بالأصابع للأعلى والخلف
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

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

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>وقوف فتحا باتساع الحوض مع ثني الركبتين قليلاً، ميل الجذع للأمام قليلاً والنظر باتجاه الكرة.</li> <li>رفع الذراعين باتجاه الكرة وعند ملامستها بالأصابع فرد جميع أجزاء الجسم المثنية.</li> <li>فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام ورمي الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس.</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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة الثالثة	الخبرة التعليمية	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى والخلف
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

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

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>وقوف باتساع الصدر مع ثني الركبتين قليلاً وميل الجذع للأمام قليلاً.</li> <li>ضم الكفين جنباً إلى جنب وبتجهان إلى أعلى مع امتداد الأصابع وملامسة الكرة الجزء العظمي لمؤخرة اليد قرب الرسغ، أو بملاصقة الكفين وجهاً لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ماعدا الإبهامين اللذين ينثنيان للداخل قليلاً وتلامس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين.</li> <li>عند ملامسة الكرة للساعدين يتم فرد أجزاء الجسم لأعلى وميل الجذع قليلاً إلى الخلف.</li> <li>ضرب الكرة مع تحريك الذراعين عالياً خلفاً ومتابعة الكرة بالنظر.</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 السادس الابتدائي )

الارسال المواجه من أعلى	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	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 المواجه من الأعلى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للإرسال المواجه من أعلى	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>وقوف خلف الخط النهائي للملعب مواجه الشبكة، والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، حمل الكرة باليد الحرة، مع ثني الركبتين قليلاً والجدع عمودي.</li> <li>النظر في حالة تركيز بين المسافة وارتفاع الشبكة ومكان توجيه الكرة.</li> <li>رمي الكرة الأعلى أمام الجسم مع أرجحة ذراع اليد الضاربة لأعلى وخلفاً مع تقوس في الجسم خلفاً ولفه قليلاً جهة اليد الضاربة.</li> <li>ضرب الكرة عند لحظة وصول سرعتها إلى أعلى نقطة وعودتها للنزول.</li> <li>وضع كف اليد الضاربة مجوف والذراع مفرودة، أخذ خطوة للأمام لمتابعة الحركة ولإعطاء الضربة قوة أكثر.</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 السادس الابتدائي )

قوانين كرة الطائرة	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	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>الفريق (مادة ٤) تكوين الفريق (٤ / ١). يجب أن يتكون الفريق من ١٢ لاعباً كحد أقصى (٤ / ١ / ١). شكل اللعب (مادة ٦) تسجيل النقطة (١ / ٦). النقطة (١ / ١ / ٦). يسجل الفريق نقطة عندما: - ترتطم الكرة بنجاح على ملعب الفريق الآخر (١ / ١ / ١ / ٦). - عندما يرتكب الفريق الآخر خطأ (٢ / ١ / ١ / ٦). - عندما يجازي الفريق الآخر بإنذار (٣ / ١ / ١ / ٦). الفوز بالشوط (٢ / ٦) يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل (٢٥ نقطة) أولاً ويتقدم نقطتين على الأقل - ماعدا في الشوط الفاصل (الخامس) - وفي حالة التعادل (٢٤ - ٢٤) يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين (٢٤ - ٢٦، أو ٢٥ - ٢٧)، (٢ - ٦).</p> <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

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





## تحضير ( للصف السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية – القدرة العضلية
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	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 – القدرة العضلية
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>هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.</p> <p>قياسها:</p> <p>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>أ / القدرة العضلية :</p> <p>هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو في أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.</p> <p>تنميتها: تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.</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 السادس الابتدائي )

مسكة المضرب الآسيوية	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	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 يمك الطالب /ة بالمضرب مسكة القلم (الاسيوية) بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لمسكة المضرب الآسيوية	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>طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبع الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة.</li> <li>الأصابع الثلاث الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.</li> <li>في هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة .</li> </ul>

### تقويم الخبرة

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

### معلومات المعلم

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





### تحضير ( للصف السادس الابتدائي )

الارسال بوجه المضرب الخلفي	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	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 الإرسال بوجه المضرب الخلفي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء للإرسال بوجه المضرب الخلفي	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>يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن للطالب أقل ارتفاعاً من الكتف الأيسر.</li> <li>يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليميني أماماً وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.</li> <li>يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة وأرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل تفرد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

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

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف السادس الابتدائي )

الضربة الساحقة الخلفية	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - 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 الضربة الساحقة الخلفية بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للضربة الساحقة الخلفية	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>• يكون وقوف الطالب خلف الكرة تماما ورجله اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية.</li> <li>• تسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع.</li> <li>• أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها.</li> <li>• بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع ويدور المساعد باتجاه الطاولة.</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 السادس الابتدائي )

الضربة الساقطة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - 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 الضربة الساقطة بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للضربة الساقطة	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>يقف الطالب قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة ويسرى متأخرة والركبتان مثنيتان قليلا لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة.</li> <li>تقوم الذراع بخداع الطالب المنافس بأرجحتها بسرعة لكن بدون ضرب الكرة بل يجعل المضرب أمامها كي ترتبه.</li> <li>مسك المضرب بقوة وعند مس الكرة للمضرب يلف الطالب جسمه لليمين في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كتفه الأيسر الشبكة ويلف جسمه لليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة.</li> <li>بعد الانتهاء من الضربة يسحب الطالب ذراعه لوضع التهيؤ لإعادة الكرة القادمة.</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 السادس الابتدائي )

قوانين كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	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 (١٦ 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 السادس الابتدائي )

قوة عضلات البطن - الاتزان	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	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 - الاتزان	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>د / الاتزان:</p> <p>هو محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفراً، وهذا يعني أن الجسم يكون ساكناً.</p> <p>أنواعه:</p> <p>• الثابت: هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان.</p> <p>• المتحرك: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، كما في المشي على عارضة مرتفعة.</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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الدرجة الأمامية من المشي
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	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 الأمامية من المشي بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الأمامية من المشي
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء المهارة ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثنى الجذع قليلاً للأمام.</li> <li>الكفان على الأرض، وثنى الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثنى 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>ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.</li> <li>متابعة حركة الدوران استثماراً لاندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف.</li> <li>يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.</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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الدرجة الامامية المكورة من الوقوف على الرأس
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	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 الامامية المكورة من الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الامامية المكورة من الوقوف على الرأس
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور.</li> <li>دفع الأرض بالكفين وتحريك الرأس إلى الداخل مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم من على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.</li> <li>دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور. متابعة حركة الدوران استثمار لاندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف.</li> <li>يراعي المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.</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 السادس الابتدائي )

الوقوف على اليدين والثبات ٢ ث	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
		مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يقف الطالب /ة على اليدين مع الثبات ٢ ث بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على اليدين مع الثبات ٢ ث	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>• من وضع الوقوف الذراعين عاليا واحدى القدمين متقدمة على الأخرى.</li> <li>• ثني الجذع أماما مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية.</li> <li>• وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفا عاليا.</li> <li>• دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإحاق الرجل المثنية نفس الوقت إلى الرجل الممدودة.</li> <li>• مد الرجلين معا عاليا حتى تصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتان والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع ٢ ث.</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 السادس الابتدائي )

الشقبة الجانبية على اليدين	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	السادس الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
		مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يؤدي الطالب /ة الشقبة الجانبية (العجلة) بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح الشقبة الجانبية (العجلة)	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>• الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلاً عالياً.</li> <li>• وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد ٥٠ سم منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض.</li> <li>• أرجحة رجل قدم الارتقاء عالياً مع دفع الأرض بقدم الرجل الحرة بقوة مع وضع اليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء على الأرض.</li> <li>• دوران الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان تمران بوضع الوقوف على اليدين فتحاً.</li> <li>• دفع الأرض باليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء لهبوط الرجل الحرة على الأرض.</li> <li>• استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مائلين عالياً.</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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الفقز داخلا على المهر عرضاً
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	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 داخلا على المهر عرضاً بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للفقز داخلا على المهر عرضاً
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الجري على المشطين من مسافة ٢٠م نحو سلم الارتقاء عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بالقدمين بقوة.</li> <li>• يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا وأرجحة الرجلين خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر.</li> <li>• تحريك الذراعين للأمام ولأعلى، ووضع الكفين على سطح المهر والذراعين ممدودتان ودفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين.</li> <li>• رفع الذراعين مائلين عاليا مع ثني الركبتين والخصدين للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني بضردهما الرجلين ومد الجذع والهبوط على المشطين.</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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	مدخل في رياضة الجودو
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يرتدي الطالب /ة الزي الرسمي (الجاكيت - البنطال - الحزام ) بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصف الطالب /ة الزي الرسمي لرياضة الجودو
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>الجاكيت البدلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى.</li> <li>وضع الحافة اليسرى للجاكيت فوق الحافة اليمنى. (للطالبات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكيت).</li> </ul> <p><b>السروال (البنطال):</b></p> <p>يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسع ليسمح بحرية الحركة، ويربط برباط طويل يلف حول الوسط مرتان، ويربط حزام الوسط على الجاكيت وتحت السروال.</p> <p><b>الحزام وطريقة ربطه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين.</li> <li>يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين.</li> <li>يقوم بتمرير الحافة اليسرى للحزام من أسفل الحافة اليمنى.</li> <li>يقوم برط الحافة اليسرى باليمنى مرة أخرى.</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 السادس الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	التحية في رياضة الجودو (رى)
الصف الدراسي	السادس الابتدائي	عدد الحصص	تابع للدرس السابق
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		

## نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة التحية من الوقوف (رى) في الجودو بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لأداء التحية من الوقوف (رى)
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الحية من الوقوف (رى)

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الحفاظ على القدمين والكعبين متلاصقين، والمشطين متباعدين على شكل (V).</li> <li>الحفاظ على استقامة الجسم مع الرأس، والنظر للأمام.</li> <li>الميل بالجذع للأمام بزاوية (45°).</li> <li>تحريك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام سحباً على الفخذين أثناء الميل للأمام.</li> </ul> <p>أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الوقوف والقدمان متباعدتان بقدر اتساع الحوض.</li> <li>الميل للأمام بالرأس وحدها دون الجذع.</li> <li>المبالغة في الميل لأسفل.</li> <li>عدم تحريك اليدين أثناء أداء التحية.</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 السادس الابتدائي )

الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الخبرة التعليمية	الجودو الثانية	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	السادس الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزى الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على التقسيم الفني للوقوفات في رياضة الجودو	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون التحرك بالزحف وليس بنقل القدم.</li> <li>• يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس، والنظر للأمام.</li> <li>• الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين.</li> <li>• الحفاظ على القدمين مفتوحتين باتساع الحوض لتحقيق التوازن على البساط.</li> </ul> <p>أهم الاخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليس بالزحف.</li> <li>• الوقوف والقدمان مضمومتان.</li> <li>• ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء التحرك.</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 السادس الابتدائي )

الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
؛	عدد الحصص	السادس الابتدائي	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 الوقفة الدفاعية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصنف الطالب /ة الاداء الفني للوقوفات الدفاعية في رياضة الجودو	الهدف المعرفي الحركي
أن يشارك الطالب /ة بإيجابية مع الزملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).</li> <li>• يتم أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام.</li> <li>• انثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين.</li> <li>• يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا كما في الشكل المقابل</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