



الفصل الدراسي الثالث

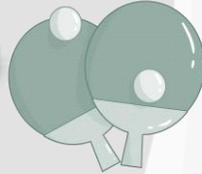
التربية البدنية والدفاع عن النفس

لعام ١٤ هـ



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

صف ثالث ابتدائي



المعلم /هـ

المدرسة



SASPOORT.COM

إعداد : أريخه المطيري ، نواف المنيف ، سلطان القرني



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أهداف التربية البدنية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

اهداف مادة التربية البدنية

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

١. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
٢. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
٣. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
٤. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
٥. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
٦. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
٧. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
٨. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

الجدول الدراسي للمعلم / هـ

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

أهداف التربية البدنية

معلومات المعلم / هـ

الاسم :

المؤهل :

التخصص :

سنوات الخبرة:

مواد التدريس:

عدد الحصص:

اسم المدرسة:

مدير المدرسة:

المشرف التربوي:



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد : فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

صف ثالث ابتدائي - عام

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
التاسع	من ١٤٤٣/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة الاولى الكاراتيه	ارتداء الزي الرسمي لرياضة الكاراتيه وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) التحية من اعلى ري فقط غلق قبضة اليد	١
	من ١٤٤٣/١١/٦ إلى ١٤٤٣/١١/١٠		الوقفه المتوازية (هيكو - داتشي) وقفه الاستعداد (شيزن - تاي)	١
العاشر	من ١٤٤٣/١١/١٣ إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الثانية الكاراتيه	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي) اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	١
الحادي عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٠ إلى ١٤٤٣/١١/٢٤		مراجعة عامة واختبارات	١
الثاني عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٧ إلى ١٤٤٣/١٢/١	مراجعة عامة واختبارات		١

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٣/٨/١٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢١	الأولى	الغذاء الصحي اليومي أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي	١
الثاني	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨	الثامنة	الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي	١
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦		التسلق بطريقة صحيحة بواسطة سلاالم عمودية	١
الرابع	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣	التاسعة	التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة	١
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤		التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية	١
السادس	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١	العاشر	التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم	١
السابع	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨		الألعاب التمهيدية لكرة القدم وقوانينها الألعاب التمهيدية لكرة الطائرة وقوانينها	١
الثامن	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	العاشر	الألعاب التمهيدية لكرة السلة وقوانينها الألعاب التمهيدية لكرة اليد وقوانينها	١

٩/٩ بداية اختبار الفترة الاولى - ١١/٦ بداية اختبار الفترة الثانية

٩/٢٤ بداية إجازة عيد الفطر
١٠/٧ عودة الدراسة بعد عيد الفطر
١٠/٢٤ - ٢٥ إجازة مطولة
١١/١٦ - ١٧ إجازة مطولة
١١/٢٠ بداية الاختبارات النهائية

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

معلم/ه المادة : المشرف/ه التربوي مدير/ه المدرسة



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأُمري الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماص / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كور ك / كور ص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
- أخرى:

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

- يمارس نشاطاً بدنياً يعزز من مفهوم الغذاء الصحي اليومي
يتعرف على الغذاء الصحي اليومي
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

هو الطعام الذي يوفر الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية والمجموعات الغذائية للجسم، ولا بد من أن تتناسب هذه الاحتياجات مع عمر الإنسان، وجنسه، ومقدار نشاطه، فالسعرات الحرارية الزائدة تؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم والتسبب بالوزن الزائد، كما أن قلة السعرات الحرارية تؤدي إلى النحافة ونقص الوزن، وفي كلتا الحالتين لا يكون الإنسان بوضعه الطبيعي والسليم.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمريكي الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماص / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كورص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
| أخرى: | |

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

- يمارس نشاطاً بدنياً يعزز من مفهوم أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي
يعرف أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- السمنة المضربة .
- هشاشة العظام .
- تخثر الدم .
- الكساح .
- مشاكل هضمية .
- أمراض الاكتئاب .
- الإصابة بالسرطان .
- النسيان وفقدان التركيز .
- مشاكل في الجهاز التنفسي .
- أمراض القلب والسكر .
- مشاكل في الجهاز التناسلي .
- أنيميا نقص الحديد .
- تسوس الأسنان .
- الإصابة بالإسهال أو الإمساك المزمن .
- قلة التركيز والتحصيل الدراسي .



الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي



الفصل: اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمامي الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماع / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كورص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
| أخرى: | |

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

يؤدي الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي بطريقة صحيحة
يذكر خطوات تنفيذ الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي
يستخدم ألفاظاً حسنة ومشجعة أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمارين إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- الدوران حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي أو الأفقي، الذي يمثل خط وسط الجسم.
- يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف والجلوس على أربع.
- يمكن عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمرى الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماص / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كورص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
| أخرى: | |

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

يؤدي التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة سلالم عامودية
يعرف خطوات تنفيذ التسلق بواسطة السلالم العامودية
يبادر بالثناء لزملائهم على مجهودهم خلال النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمارين إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة **تقويم الخبرة**

ما ينبغي ملاحظته

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لسلالم العامودية يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم تكون في مستوى صدره .
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشطان يشيران للأمام في اتجاه السلم العامودي .
- تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السلم السفلية الأولى،
- تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على عارضة السلم العمودي السفلية الثانية .



التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة



الفصل: اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدرجي الأسلوب الأمري
 الاكتشاف المواجه الأسلوب التبادلي
 حل المشكلات التطبيق الذاتي
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماع / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

يصوب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام يد واحدة
يذكر العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد
يظهر الصبر والجلد أثناء تنفيذ النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- يتم التصويب باليد أو القدم بأساليب متنوعة،
- من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة باليد أو القدم، حجم الكرة صغيرة أو كبيرة، ووزنها خفيفة أو ثقيلة،
- كذلك حجم الهدف «صغير أو كبير، وموقعه «بعيد أو قريب، وحالته «ثابت أو متحرك.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدريبي الأسلوب الأمري
 الاكتشاف المواجه الأسلوب التبادلي
 حل المشكلات التطبيق الذاتي
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماع / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كور ص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
| أخرى: | |

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

يطبق التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة عقل حائطية
يذكر خطوات تنفيذ التسلق بواسطة العقل الحائطية
يظهر استعداداً لمساعدة زملائهم خلال النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:.....

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه لسلاالم العامودية يقبض الطالب باليدين على أحد عارضة السلم التي تكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشيطان يشيران للأمام في اتجاه السلم العامودي.
- تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على عارضة السلم السفلية الأولى،



التصويب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم



الفصل: اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأُمري الأسلوب التدرّبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماص / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

يصوب على هدف ثابت أو متحرك باستخدام القدم
يعرف العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة بالقدم
يظهر الصبر والجلد أثناء تنفيذ النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة **تقويم الخبرة**

ما ينبغي ملاحظته

- من أبرز العوامل التي تؤثر على تصويب الكرة بالقدم، حجم الكرة صغيرة أو كبيرة، ووزنها «خفيفة أو ثقيلة».
- حجم الهدف «صغير أو كبير» وموقعه «بعيد أو قريب» وحالته «ثابت أو متحرك».



الفصل: اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأُمري الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماع / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كورص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
- أخرى:

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

يمارس ألعاباً تمهيدية للألعاب الجماعية
يعرف أن لكل لعبة أو مسابقة قوانين و قواعد تنظمها
تعزيز لديهما روح المنافسة المحمودة أثناء أداء الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

هي مجموعة متعددة من ألعاب الجري والمطاردة وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التي تمارس باستخدام أدوات وبدونها وألعاب الرشاقة والتي تتميز بطابع المرح والسرور والتنافس مع الذات ومع الزميل كما أنها تتميز بمرونة قواعد تنظيمها وبسهولة ممارستها وتكرارها، ولا تحتاج إلى صالات رياضية أو ملاعب بمقاييس خاصة.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمرى الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماص / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كورص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
| أخرى: | |

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

أتوقع في نهاية الدرس أن يكون الطالب /ه قادراً على أن

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يعرف أن لكل لعبة أو مسابقة قوانين وقواعد تنظمها
يطبق قيمة المراقبة الذاتية أثناء المشاركة في الأنشطة

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

ما تتميز به الألعاب التمهيدية هو عدم ثبات قوانينها وقواعد تنظيمها وبإمكان معلم ومعلمة التربية البدنية وضع الضوابط والقوانين التي تسهم في تحقيق نواتج التعلم المستهدفة في كل وحدة. وبما يتوافق مع خصائص مراحل نمو طلابهم.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمرى الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماص / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يرتدي الزي الرسمي لرياضة الكاراتيه
يتعرف على مكونات الزي الرسمي لرياضة الكاراتيه ومواصفاته
يتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- الجاكيت: هو سترة خاصة بأكماس تصل إلى ثلثي الذراع والصدر.
- السروال: هو «بنطال» واسع يسمح بحرية الحركة، ويصل إلى نهاية الساق.
- الحزام: هو شريط من القماش الخاص يلف حول الوسط فوق الجاكيت.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمرى الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماص / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

ينفذ وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) في الكاراتيه
يصف وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) في الكاراتيه
يتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

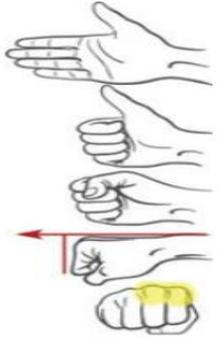
- تلاصق القدمين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- استقامة الركبتين.
- مد الذراعين بجانب الجسم.
- رفع الهامة (الرأس) لأعلى.
- النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدريبي الأسلوب الأمري
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى :

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماص / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى :	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى :

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يغلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة في الكاراتيه
يصف غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة في الكاراتيه
يتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس :

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

- فتح كف اليد.
- قبض أطراف أصابع اليد الأربعة حتى يتم تغطية الأظافر.
- قبض إصبع الإبهام بشكل مُحكم فوق السبابة والوسطى. كما بالشكل المقابل.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمرى الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماص / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كورص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
- أخرى:

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

ينفذ الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) في الكاراتيه
يصف تتابع مراحل أداء الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) في الكاراتيه
يتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- تحريك الرِّجْل اليسرى للجانب الأيسر، بحيث تكون القدمان متباعدتين بقدر عرض الكتفين.
- اتجاه القدمين للأمام في خط مستقيم ومنتوازي.
- اتجاه الأمشاط للأمام، والكعبان على خط أفقي واحد.
- استقامة الجذع والجسم عمودي على القدمين.
- مد الركبتين.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمامي الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقمار / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كورص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
| أخرى: | |

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

ينفذ وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) في الكاراتيه
يقدر أهمية وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) في الكاراتيه
يتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة **تقويم الخبرة**

ما ينبغي ملاحظته

- رفع الذراعين ولفهما حول الجسم عند مستوى الكتفين، مع فتح . توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- راحتي اليدين.
- تحريك الرِّجْل اليسرى إلى الجانب الأيسر.
- المسافة بين القدمين تكون بقدر اتساع الكتفين.
- مد الذراعين للأمام ولأسفل وللخارج، بحيثُ تصل أمام الفخذين . النظر أمامًا.
- غلق القبضتين بإحكام في نهاية حركة المد.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمامي الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماص / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / كورص | <input type="checkbox"/> فيديو / صور |
| <input type="checkbox"/> حبال / حواجز | <input type="checkbox"/> كتاب الطالب |
| أخرى: | |

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

- ينفذ الكلمة الأمامية المستقيمة جودان - تسوكي من الثبات
يصف الكلمة الأمامية المستقيمة جودان - تسوكي من الثبات
يعزز الثقة بالنفس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمارين إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

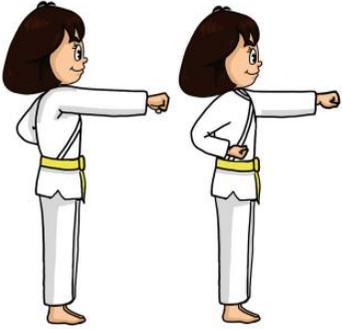
- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض متجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمامي الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماص / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

ينفذ الكلمة الأمامية المستقيمة شودان - تسوكي من الثبات
يصف مراحل أداء الكلمة الأمامية المستقيمة شودان - تسوكي من الثبات
يقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمارين إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء الكلمة.
- استقرار قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت امتداد الذراع الضاربة للأمام.
- تحريك مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض ومتجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمرى الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماع / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارسا تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء - الأتزان
يذكر أنواع الأتزان والعوامل المؤثرة فيه وطرق تنميتها
يقدر قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:.....

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه.
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء.
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

تمرينات تنميته :

- الثبات والوقوف على قدم واحدة.
- الوقوف وأرجحة إحدى القدمين للأمام والخلف.
- عمل ميزان أمامي (وقوف).



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأُمري الأسلوب التدريبي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقمار / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / به بعد نهاية الدرس / به أن

يمارسا تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء - التوافق
يذكر أنواع التوافق والعوامل المؤثرة فيه و طرق تنميتها
يقدر قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

تمرينات تنميته :

- الجري المتعرج مع تنطيط الكرة .
- وقوف ودوران الذراعين في اتجاهين مختلفين .
- وقوف وتحريك الرجلين والتبادل مع دوران الذراعين .



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدرجي الأسلوب الأمرى
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماص / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كورك / كورص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب التعليم التعاوني
 حل المشكلات العصف الذهني
 خرائط ذهنية سرد القصص
 التعليم الذاتي الحوار والمناقشة
أخرى:

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / به بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارسا تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء - الرشاقة
يذكر أنواع الرشاقة والعوامل المؤثرة فيه و طرق تنميتها
يقدر قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

تمرينات تنميتها :

- الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً .
- الجري المتعرج
- الجرى مع تغيير الاتجاه



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

أنشطة التعلم

أنشطة التعلم

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل صفا واحدا.
- يقف الطلبة أو الطالبات داخل الطوق على شكل انتشار حر داخل حدود الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرتين وأمام كل قاطرة قمع على مسافة (١٠) م.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرتين وأمام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢م.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفين متقابلين ومع كل طالب أو طالبة بأحد الصفوف (كرة صغيرة).
- يقف الطلاب أو الطالبات على شكل قاطرتين المسافة بينهما (٣م) ويوضع خط نهاية على مسافة (١٥) م.



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

ألعاب صغيرة :

- ١- سباق نقل الكرات
- ٢- حماية الحصن
- ٣- تكوين دوائر بالعدد
- ٤- نقل البيض داخل السلة
- ٥- سباق الزحف تحت الحبل
- ٦- سباق تتابع الوثب
- ٧- سباق الدحرجة
- ٨- سباق الحصول على الكنز
- ٩- أحسن توازن
- ١٠- صيد الحمام
- ١١- تتابع الحبل
- ١٢- سباق دحرجة الكرة

الأدوات الرياضية

- ١- كرة قدم - كرة سلة - كرة طائرة - كرة يد
- ٢- أطواق .
- ٣- حبال طبية .
- ٤- مراتب طبية
- ٥- مهر .
- ٦- سلم رياضي
- ٧- صافرة .
- ٨- أقماع .
- ٩- كرات صغيرة .
- ١٠- كرات طبية .
- ١١- حواجز القفز .
- ١٢- عصي خشبية.

الأدوات البديلة

- ١- قوارير مياه .
- ٢- حبال بلاستيك .
- ٣- أنابيب مياه الري .
- ٤- لواصق أرضية
- ٥-
- ٦-
- ٧-
- ٨-
- ٩-
- ١٠-
- ١١-
- ١٢-

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

سباق نقل الكرات

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

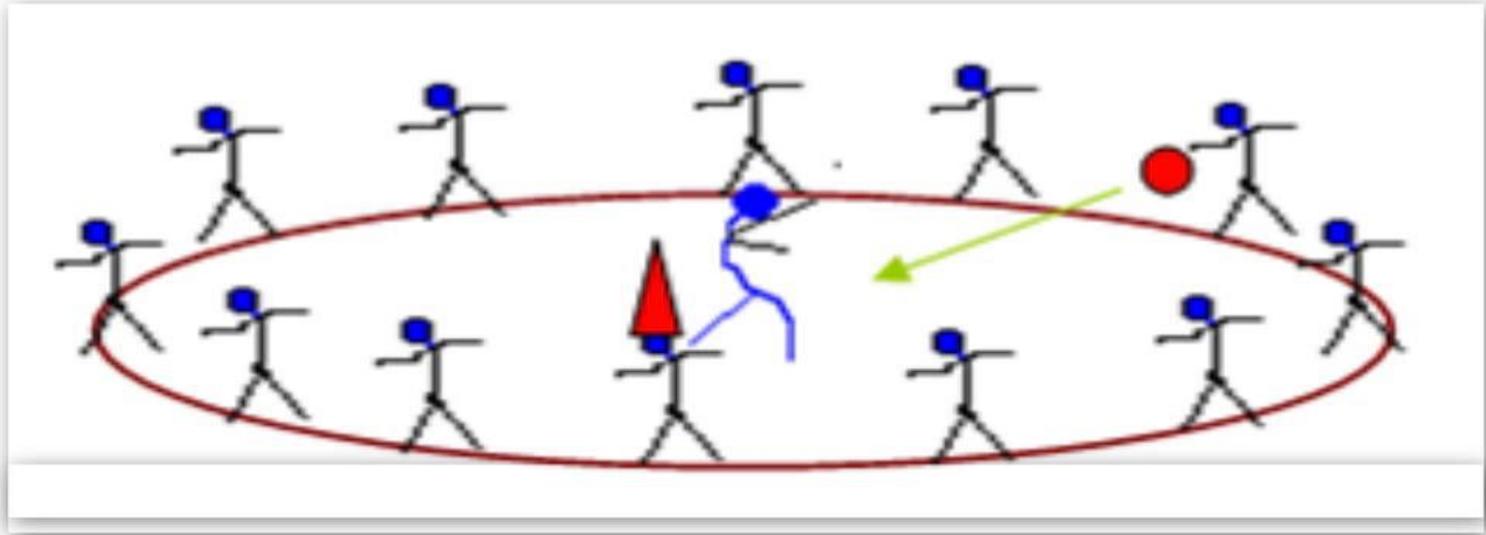
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

حماية الحصن

يقف التلاميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا.





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد : فريق عمل
التربية البدنية والصحية

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

تكوين أرقام بالعدد

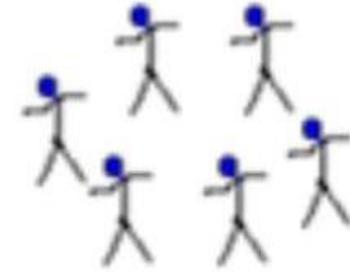
ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا .



العدد (٤)



العدد (٥)



العدد (٦)



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



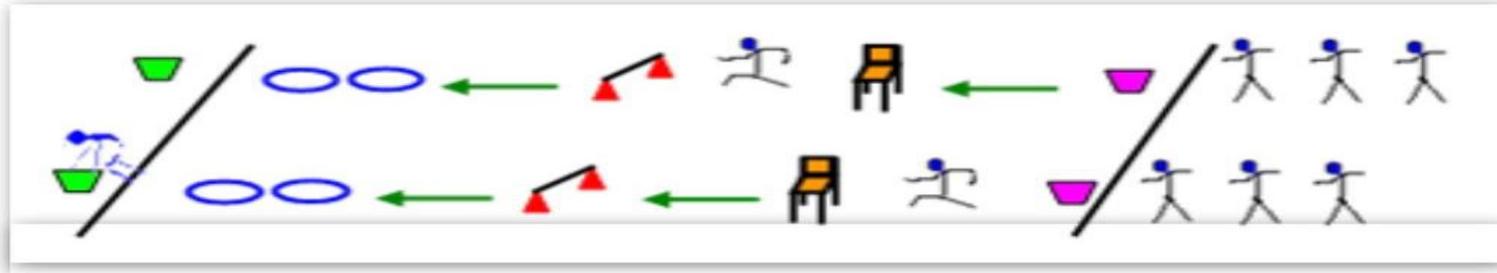
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

نقل الكرات

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكرسى وعارضة وأطواق وفي الخط النهائي سلة توضع فيها الكرات ، وعند سماع الصافرة يقوم أوائل كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجري والصعود فوق الكرسي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم الهبوط والقفز بين الأطواق حتى يصل إلى السلة ويضع الكرة ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

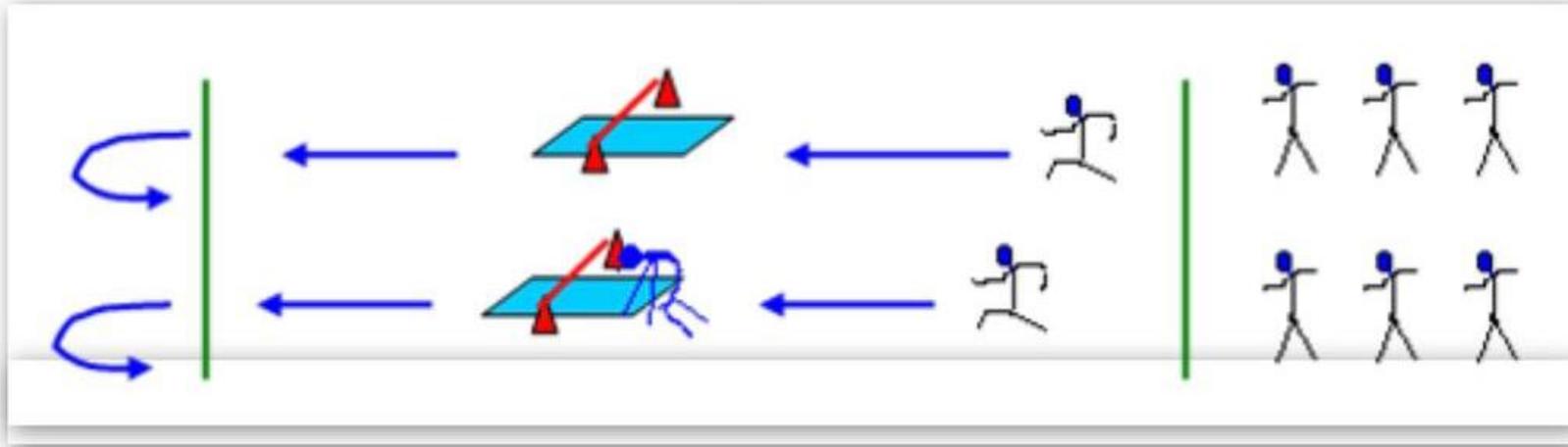
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

الزحف تحت الحبل

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصي، ويحدد البداية والنهاية وفي المنتصف حبل بارتفاع 50سم من الأرض ويجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل ح والجري إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد : فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

نقل البيض داخل السلة

يقسم الفصل إلى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميلة ليقوم الآخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



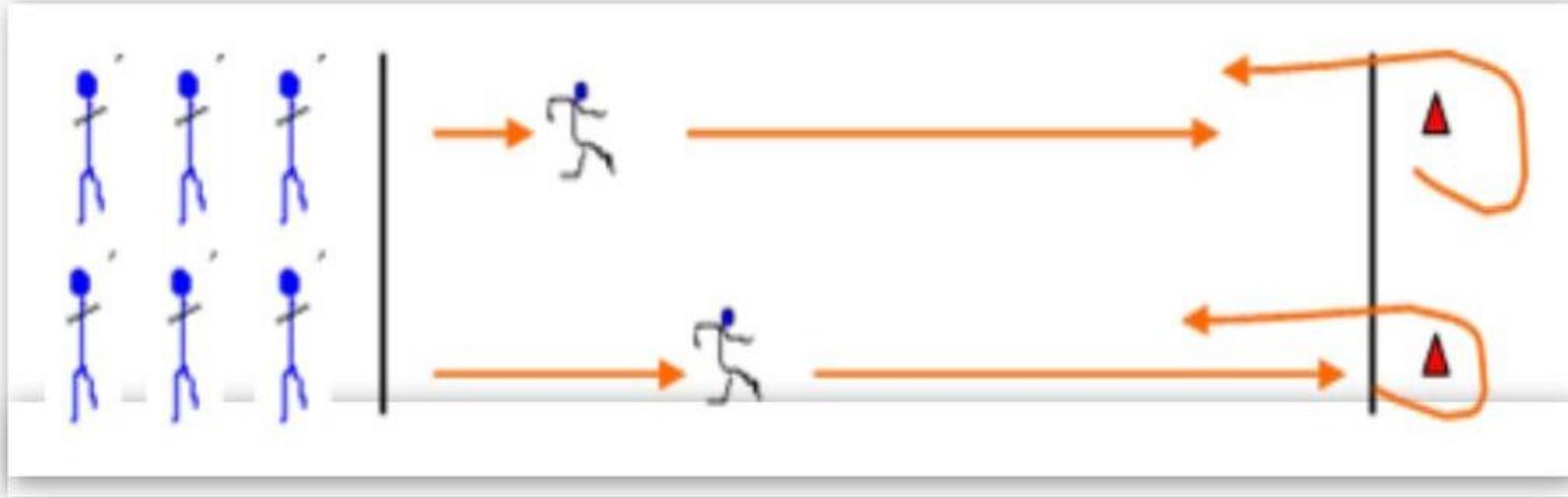
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

دحرجة الكرة

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طيبة ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يبدأ الطالب الأول من كل قاطرة بدحرجة الكرة حتى خط النهاية والعودة بها إلي زميله الذي يليه وهكذا ... حتى ينتهي أفراد المجموعة والذي ينتهي أولاً يصبح هو الفائز .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

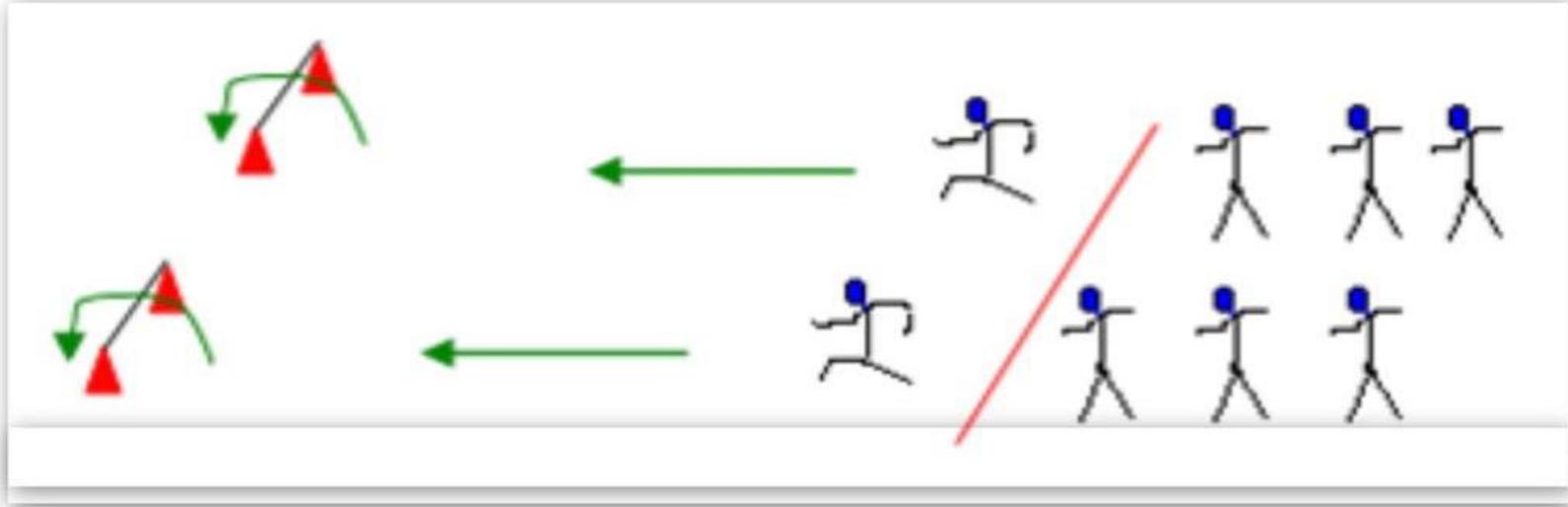
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

تتابع الوثب فوق العصا

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز.





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



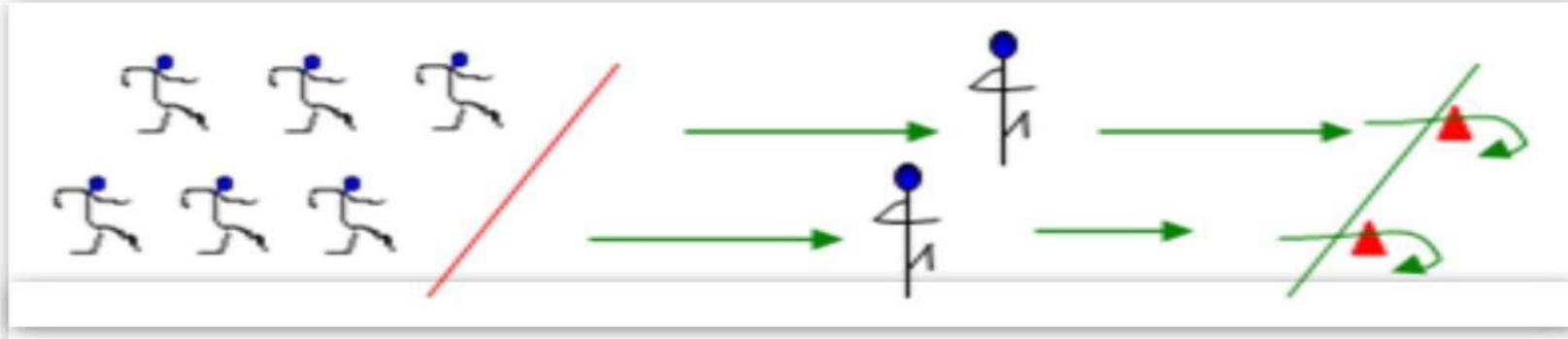
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

تتابع الحجل

يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر تلميذ والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

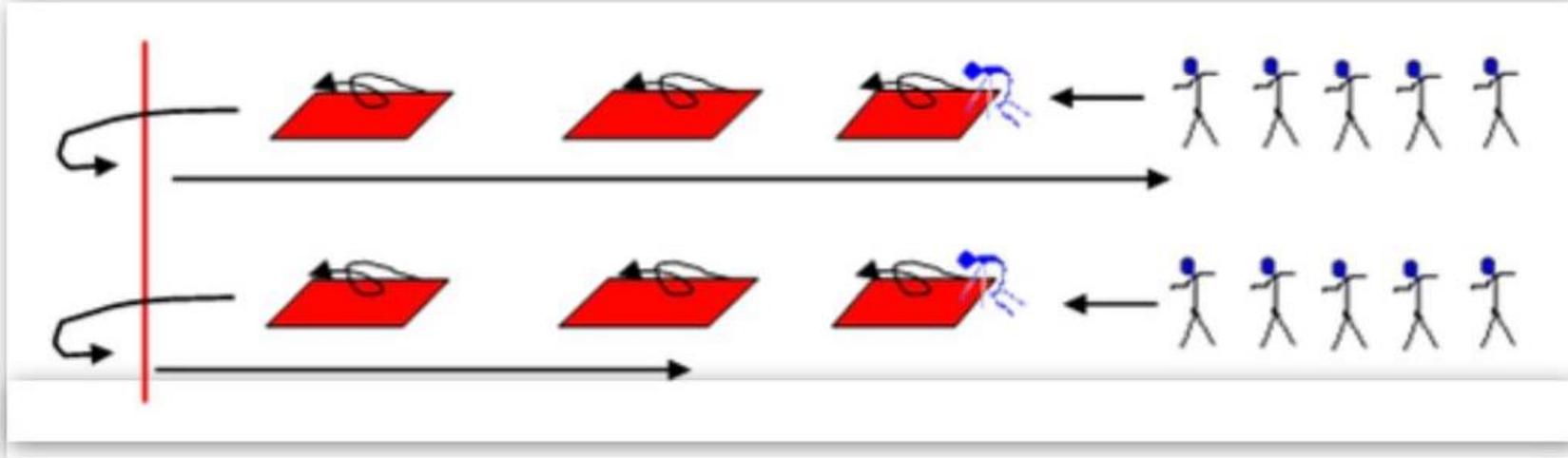
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

سباق الدحرجة

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجرى الأول من كل قاطرة للدحرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

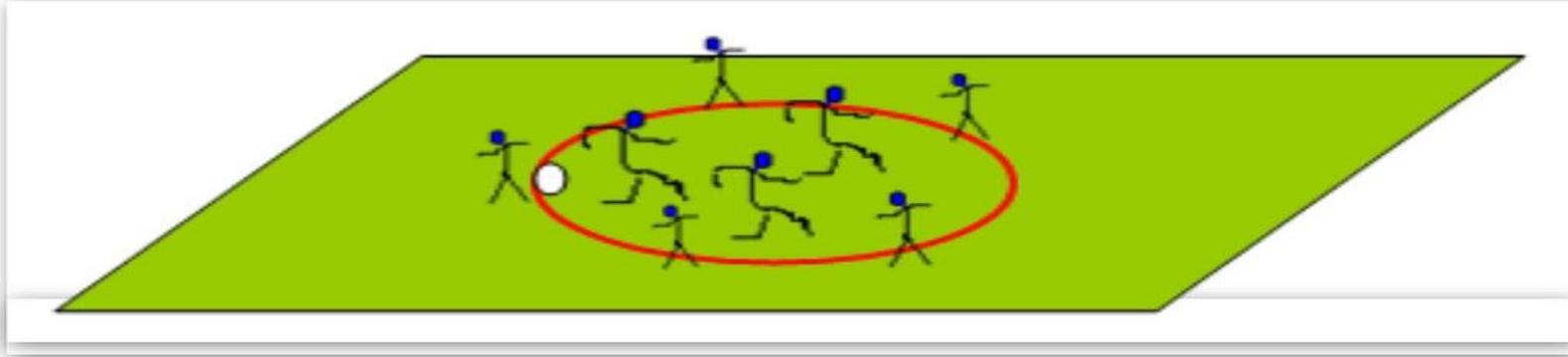
SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

صيد الحمام

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصبوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصبوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

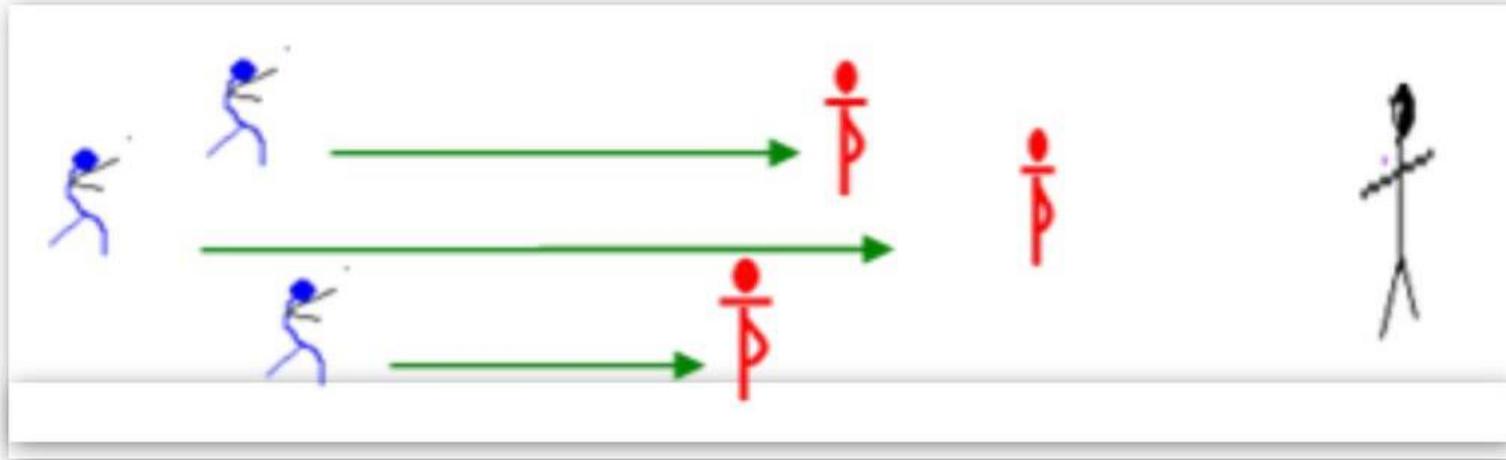
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

أحسن توازن

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

الحصول على الكنز

يقف التلاميذ في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعند ينادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطه

