وزارة التعليم

سمل تعضی









التربية البحنية والحفاع عن النفس

الفصل الدراسي الثالث

لعام کا ه



المعلم /ـه

المدرسة





صف أول ابندائي







إعداد : محمد بوخليف ، نواف المنيف ، سلطان القرني



أهداف التربية البدنية





أهداف النربية البدنية

4_/	اعلم	ت	وما	معا

,				
4	9	6	1	

			*44
		:	التخصص

الاسم

		2 . 41	and a to a
	:	الحياة	سنوات

مواد التدريس: .

عدد الحصص: ...

المشرف التربوى:

مدير المدرسة:



SASPOORT · COM

اهداف مادة التربية البدنية

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

- ا. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
- يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
- ٣. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني،
- يكتسبا السلوك المؤدي الإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
- ه. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
 - به المحيطة به.
 - ٧. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
- ٨. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني

الجدول الدراسي للمعلم / ـهـ

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



القصل الراسي الثالث ١٤٤٣هـ



خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس





صف أول ابندائي - عام

SASPOORT · COM

الحصص	الخبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
\	ارتداء الزي الرسمي لرياضة الكاراتيه وقفه الانتباه (هيسكو – داتشي) التحية من اعلى ري فقط غلق قبضة اليد	الوحدة الاولى الكاراتيه	من۱٤٤٣/١٠/۲۸ الی۱٤٤٣/۱۱/۳	التاسع
	الوقفة المتوازية (هيكو – داتشي) وقفة الاستعداد (شيزن – تاي)		من۱٤٤٣/۱۱/٦ إلى، ۱٤٤٣/۱۱/۱	العاشر
	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان – تسوكي) اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان – تسوكي)	الوحدة الثانية الكاراتيه	من۱ ۱ / ۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۱ ۱ ۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۱ ۱ ۲ ۲ ۲ ۲	الحادي عشر
	مراجعة عامة واختبارات	3	من ۱ ± ± ۳/۱ ۱/۲ من الی ± ۲/۱ ۱/۲ ± ۲	الثاني عشر
	مراجعة عامة واختبارات	3	من۱٤٤٣/۱۱/۲۷ إلى ١٤٤٣/١٢/١	الثالث عشر

ع	الحصد	الخبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
	1	مفهوم الغذاء الصحي مكونات الغذاء الصحي	الأولى	من۱٤٤٣/٨/١٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢١	الأول
		العدو الصحيح	الثامنة	من ۲ ٤ ٣/٨/٢ ٤ ١ الى ١ ٤ ٤ ٣/٨/٢٨	الثاني
		الاهتزاز الصحيح الاتزان باستناد الظهر على الحائط		من ۱ £ £ ٣/٩/٢ إلى ١ £ £ ٣/٩/٦	الثالث
		العدو الصحيح في خط منحني		من ۱ ؛ ؛ ۳/۹/۹ إلى ۱ ؛ ۴۳/۹/۱۳	الرابع
		الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	التاسعة	من ۱ : ٤٣/٩/١٦ إلى ١ : ٤٣/٩/٢٤	الخامس
		إيقاف الكرة بالقدم		من۷/۱۰/۷ ع ۱ ۱ ا ۱ ۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۱ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	السادس
		العدو الصحيح في خط متعرج الارتكاز على كعب القدم وتغيير الاتجاه		من ۱ : ۲ / ۱ ، / ۱ ؛ ۱ ۱ و ۱ ، ۱ / ۱ ؛ ۱ ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱ و ۱	السابع
		الجري بالكرة	العاشرة	من ۲۱، ۱٤٤٣/۱ من ۱٤٤٣/۱ من ۱٤٤٣/۱	الثامن

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

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة 9/۲۶ بداية إجازة عيد الفطر ۱۰/۷ عودة الدراسة بعد عيد الفطر ۱۰/۲۵-۲۵ إجازة مطولة ۱۱/۲۱-۱۷ إجازة مطولة ۱۱/۲۰ بداية الاختبارات النهائية

مفهوم الغذاء الصحي

وزارة التعليم إعداد : فريق عمل التربية البدنية والصحية

معلم/ـة المادة:....





التربية البدنية والصحية saspoort com

	343p001 t.c	20.111					
التاريخ : / / ١٤هـ	ا ١٤هـ اليوم	التاريخ : /	۱ هـ 🔃 اليوم	التاريخ : / / ٤	١٤هـ اليوم	التاريخ: / /	لفصل: 🔃 اليوم
يس المتبع :-	أسلوب التدر		سراتيجية التعلم		ة للمهارة:	لمتطلبات السابق	نواتج التعلم : اا
الأسلوب التدريبي	الأسلوب الأمري	عليم التعاوني صف الذهني		_	عد نهاية الدرس /ـه أ		
الاكتشاف المواجه	الأسلوب التبادلي	صف الدهني د القصص			منحي		يمارس نشاطاً بدنياً يعز يعرف مكونات الغذاء الد
حل المشكلات	ا التطبيق الذاتي أخرى	 عوار والمناقشة	نعليم الذاتي الد		ه هذه الخبرة التعليمية		يبرز قدراته الفردية أثنا
		•••••	ری :		مارين مرتبطة بالدرى	ملعب ويتم اتباع تر	لإحماء : الجري حول الر
حية للمهارة :-	مورة توضيه		بة أثناء الدرس	مهام الطالب والطالـ		رس	مهام المعلم أثناء الد
			، وتعزيزه. – تهدئة واسترخاء	 ١- تنفيذ الاحماء ٢- تنفيذ لعبة أو مسابق ٣- ملاحظة أداء الطالب ٤- تمرينات إطالة ثابتة ٥- السؤال عن مدى الا 	حدم اندرس استنتاج الطلاب	عليمية المناسبة التي ت ، والطالبات للبحث والا مناسبة التفكير والمناقشة لدى	 ١- شرح المهارة المطلو ٢- استخدام الوسيلة التــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
		بات فورمز	واجب	نشاط صفي	ورقة عمل	أسئلة وأجوبة	تقويم الخبرة
بسائل المستخدمة :-							ما ينبغي ملاحظته
الأدوات	الوسائل		· . · . · . · . · . · . · . · . · . · .		<u> </u>		<u>_</u>
ا أقماع / أطواق	بوربوينت ا					,	الطعام الصحي:
ا مقاعد / مراتب	سبورة ذكية	سم، ولا بدُ من	ات الغذائية للجس	لحرارية والمجموء	وميّة من السعرات ال	فر الاحتياجات الي	هو الطعام الذي يو
_ كور ك / كور ص	ا فیدیو / صور	ائدة تؤدي إلى	ات الحرارية الز	ندار نشاطه، فالسعر	لإنسان، وجنسه، ومق	حتیاجات مع سن ۲۱	أنْ تتناسب هذه الآ
ا حبال / حواجز	كتاب الطائب	لنحافة ونقص	ارية تؤدي إلى ال	قلّة السعرات الحر	الوزن الزائد، كما أنّ	الجسم والتسبب با	تراكم الدهون في
	أخرى			ي والسليم.	سان بوضعه الطبيع	مالتين لا يكون الإن	الوزن، وفي كلتا الم

مدير /ـة المدرسة....

المشرف/ـة التربوي :....



معلم/ـة المادة:





مكونات الغذاء الصحي

<u>میا د</u>

وزارة الت	التربية البدنية والصحية
f Education	sasnoort com

Ministry of Education	saspoor	t.com			37. back.	التربية البدنية والص
التاريخ : / / ١٤هـ	١هـ 🔃 اليوم	/ ١٤هـ اليومالتاريخ : / / ٤	التاريخ : /	ا ١٤هـ اليوم .	التاريخ : /	لفصل: اليوم.
ں المتبع :-	أسلوب التدريد	استراتيجية التعلم المطبقة		ابقة للمهارة:	المتطلبات السا	نواتج التعلم :
		التعليم باللعب التعليم التعلوني	<u>ـه</u> أن	ـه بعد نهاية الدرس /	بقع من الطالب /،	يتو
الأسلوب التدريبي	الأسلوب الأمري	حل المشكلات العصف الذهني		ات الغذاء الصحي	رز من مفهوم مكون	
الاكتشاف المواجه	الأسلوب التبادلي	خرائط ذهنية سرد القصص	·	total or a target and		يعرف مكونات الغذاء
حل المشكلات	التطبيق الذاتي أخرى الخرى	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة		شطة هذه الخبرة التعليمي		
		رأخرى :	درس ::	اع تمارين مرتبطة بالـ	الملعب ويتم اتبا	لإحماء : الجري حول ا
به للمهارة :-	ا صورة توضيحي	لطالبة أثناء الدرس	مهام الطالب واا		لدرس	مهام المعلم أثناء اا
ellaelse eli	الخيان ومنتجاتها الأغذة	سابقة مرتبطة بالمهارة.	٣- ملاحظة أداء الداء الداء	، والاستنتاج	لتعليمية المناسبة الن رب والطالبات للبحث لة مناسبة والتفكير والمناقشة	 ا شرح المهارة المط استخدام الوسيلة ا اتاحة الفرصة للطلا استخدام استراتيجي تنمية الاستكشاف القيام بتغذية راجع
له والمشروبات المختلفة المعالمة المعالمة المعالمة المسكو المادية المادية المادية المعالمة ال	عالية	سفي واجبات فورمز	، الساط م	بة ورقة عمر	أسئلة وأجو	تقويم الخبرة
ائل المستخدمة :-	الادوات والوس					
الأدوات	الوسائل					ما ينبغي ملاحظت
أقماع / أطواق	بوربوينت 🔲				، ومنتجاتها	مجموعة الحبوب
مقاعد / مراتب	سبورة ذكية					مجموعة الخض
كور ك / كور ص	ا فیدیو / صور					مجموعة الفوا
حبال / حواجز	كتاب الطالب			بان		مجموعة الحليب
•••••	آخری:				م والبصول	مجموعة اللحو

مدير /ـة المدرسة.....

الشرف/ـة التربوي :....

وزأرة التعليم إعداد : فريق عمل التربية البدنية والصحية

التربية البدنية والصحية



Will listing of Eddedition	saspoort	com				الحربية البعالية وال
التاريخ: / / ١٤هـ	١٤هـ 🔃 اليوم	/ ١٤هـ اليومالتاريخ : / /	اليومالتاريخ : /	1 15 / / :	التاريخ	لفصل:
س المتبع :-	أسلوب التدريد	استراتيجية التعلم المطبقة		السابقة للمهارة:	المتطلباتا	نواتج التعلم :
الأسلوب التدريبي الاكتشاف المواجه المشكلات المشكلات	الأسلوب الأمري الأسلوب التبادلي التطبيق الذاتي الخرى:	التعليم باللعب التعليم التعاوني حل المشكلات العصف الذهني خرائط ذهنية سرد القصص التعليم الذاتي الحوار والمناقشة أخرى: اخرى:			اء الصحيح للعدو لذاتية أثناء المث	يعدو بطريقة صحيحة يعرف مواصفات الأد يطبق قيمة المراقبة ا
بة للمهارة :-	مورة توضيحي	لطالبة أثناء الدرس	مهام الطالب واا		الدرس	مهام المعلم أثناء
		سابقة مرتبطة بالمهارة.	٣- ملاحظة أداء الا ٤- تمرينات إطالة	بة التي تخدم الدرس لبحث والاستنتاج	التعليمية المناس لاب والطالبات لا ية مناسبة والتفكير والمنا	 ١ - شرح المهارة الم ٢ - استخدام الوسيلة ٣ - اتاحة الفرصة للط ٤ - استخدام استراتيج ٥ - تنمية الاستكشاف ٢ - القيام بتغذية راج
		سفي واجبات فورمز	قة عمل الشاط ص	وأجوبة ور	أسئلة و	تقويم الخبرة
ائل المستخدمة :- الأدوات	الأدوات والوسائل				4	ما ينبغي ملاحظة
أقماع / أطواق	بوربوينت 🔲	يات الأصابع وإبهام القدم.	دفع الأرض بسلام	ذمام.	دو مائل قليلاً للا	وضع الجسم أثناء الع
مقاعد / مراتب	سبورة ذكية	القدم.	الهبوط على مشط			اليدان مثنيتان أمام ا
كور ك / كور ص	ا فیدیو / صور		الركبة قليلاً.	مستقيم مع ثني مفصل	ة للأمام في خط	حركة الرجل الأماميا
حبال / حواجز	كتاب الطالب		,	مستقيم مع ثني مفصل		

معلم/ـة المادة:.....المشرف/ـة التربوي:....مدير /ـة المدرسة.....

فَرَارَهُ التَّعْلِيمِ فُرَارَهُ التَّعْلِيمِ إعداد: فريق عمل التربية البدنية والصحية

معلم/ـة المادة:....





وزارة التعطيم

التربية البدنية والصحية

Ministry of Education saspoo	rt.com		TELEVATION 6.	العربية البدنية والصحية
	/ ١٤هـ اليومالتاريخ : / / ١٤	اليومالتاريخ : /	التاريخ : / / ١٤هـ	الفصل: اليوم
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة		تطلبات السابقة للمهارة :	نواتج التعلم : الم
~	التعليم باللعب التعليم التعاوني	<u>درس /ـه</u> أن	من الطالب / ـه بعد نهاية ال	يتوقع
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي	حل المشكلات العصف الذهني	-		يؤدي مهارة الاهتزاز بطر
الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه التطبيق الذاتي حل المشكلات	خرائط ذهنية المسرد القصص المالية		صحيح للاهتزاز الصحيح.	
النظبيق الدائي المسكرت المسكرت المسكرت المسكرت المسكرت الدائي الدائي المسكرت ا	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة الخرى:			يطبق مهارة الاهتزاز بشا
		طه بالدرس	عب ويتم اتباع تمارين مرتب	لإحماء : الجري حول الما
صورة توضيحية للمهارة :-	طالبة أثناء الدرس	مهام الطالب واا	پ	مهام المعلم أثناء الدرد
	سابقة مرتبطة بالمهارة .	٣- ملاحظة أداء الا ٤- تمرينات إطالة	مية المناسبة التي تخدم الدرس والطالبات للبحث والاستنتاج اسبة فكير والمناقشة لدى الطلاب	٣-اتاحة الفرصة للطلاب و٤-استخدام استراتيجية منـ
	سفي واجبات فورمز	قة عمل في الشاط و	أسئلة وأجوبة	تقويم الخبرة
الأدوات والوسائل المستخدمة :-				ما ينبغى ملاحظته
الوسائل الأدوات		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
بوربوینت القماع / أطواق		اء التي يتم اهتزازها.	تخياً خاصة الجزء أو الأجز	يكون الجسم فيه مر
سبورة ذكية الله مقاعد / مراتب		المدى.	ى واسع ومن ثم يتم تقليل	يبدأ الأهتزاز في مد
فيديو / صور 🔲 كور ك / كور ص			على شكل موجات متتالية.	استمرار الاهتزازات
كتاب الطالب الصالب حواجز				
اخرى:				

وزأرة التعليم إعداد : فريق عمل

معلم/ـة المادة:





الاتزان باستناد الظهر على الحائط

وزارة التعطيم

التربية البدنية والصحية

Millistry of Education saspoo	rt.com			العربية البدلية والصحية
هـ اليومالتاريخ : / / ١٤هـ	/ ۱۶هـ اليومالتاريخ : / / ۱۶	االتاريخ : /	خ: / / ١٤هـ 🔃 اليوم	لفصل: 🔃 اليومالتاري
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة		السابقة للمهارة:	نواتج التعلم: المتطلبات
	التعليم باللعب التعليم التعاوني	<u> اــه</u> أن	لب / ـه بعد نهاية الدرس	يتوقع من الطا
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي	حل المشكلات العصف الذهني ال		حائط بطريقة صحيحة	يؤدي مهارة الاتزان بالظهر على ال
الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه	خرائط ذهنية القصص المالية			يعرف مواصفات الأداء الصحيح لا
التطبيق الذاتي حل المشكلات أخرى:	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة			يبرز قدراته الفردية للاتزان على الم
	(آخری:	لدرس ::	ُم اتباع تمارین مرتبطة با	لإحماء : الجري حول الملعب ويت
صورة توضيحية للمهارة :-	طالبة أثناء الدرس	مهام الطالب وال		مهام المعلم أثناء الدرس
	سابقة مرتبطة بالمهارة .	٣- ملاحظة أداء الد٤- تمرينات إطالة ن	سبة التي تخدم الدرس البحث والاستنتاج	 ا شرح المهارة المطلوبة والهدف استخدام الوسيلة التعليمية المنا اتاحة الفرصة للطلاب والطالبات استخدام استراتيجية مناسبة تنمية الاستكشاف والتفكير والم القيام بتغذية راجعة للدرس
	مفي واجبات فورمز	ل الشاط ص	فوأجوبة ورقة عم	تقويم الخبرة أسئلنا
الأدوات والوسائل المستخدمة :- الوسائل الأدوات				ما ينبغي ملاحظته
بوربوينت اقماع / أطواق			يران للأمام.	الوقوف فتحاً والقدمان تش
سبورة ذكية الله مقاعد / مراتب			والنظر للأمام.	الظهر مستند على الحائط
فیدیو / صور 🔃 کور ک / کور ص				ثني مفصل الركبتين بزاوي
كتاب الطالب حبال / حواجز				تكون اليدان في وضع انثناء
أخرى:			ى الظهر الحائط.	عدم ملامسة الكتفين وأعل

الشرف/ـة التربوي



معلم/ــة المادة:....





وزارة التعطيم

التربية البدنية والصحية

Ministry of Education	saspoo	rt.com			صحیه ۲.۳۰	التربيه البدىيه والا
التاريخ : / / ١٤هـ	هـ 🔃 اليوم	/ ١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤	التاريخ: /	ا ١٤هـ اليوم	ا التاريخ:	لفصل: اليوم
ر التبع :-	أسلوب التدريد	استراتيجية التعلم المطبقة		ابقة للمهارة:	المتطلبات السا	نواتج التعلم :
		التعليم باللعب التعليم التعاوني	ـه أن	له بعد نهاية الدرس /	وقع من الطالب / ،	
الأسلوب التدريبي	الأسلوب الأمري	حل المشكلات العصف الذهني	_		ة في خط منحني.	يعدو بطريقة صحيحا
الاكتشاف المواجه	الأسلوب التبادلي	خرائط ذهنية سرد القصص خرائط ذهنية		محيح في خط منحني . أ في الأنشطة	اء الصحيح للعدو الص الذات ة أثناء المشاركة	يعرف مواصفات الأد
حل المشكلات	التطبيق الذاتي أخرى :	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة				
		راغری:	درس .:	اع تمارين مرتبطة بالــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	، الملعب ويتم اتبا	لإحماء : الجري حول
به للمهاره :-	صورة توضيحي	لطالبة أثناء الدرس	مهام الطالب وا		الدرس	مهام المعلم أثناء
		سابقة مرتبطة بالمهارة .	٣- ملاحظة أداء اا ٤- تمرينات إطالة	، والاستنتاج	والتفكير والمناقشة	 ٢ - استخدام الوسيلة ٣ - اتاحة الفرصة للط ٤ - استخدام استراتيج
	wikiHow	صفي واجبات فورمز	نشاط د	بة ورقة عمل	أسئلة وأجوب	تقويم الخبرة
ائل المستخدمة :-	الأدوات والوس	1				
الأدوات	الوسائل					ما ينبغي ملاحظة
أقماع / أطواق	بوربوینت 🔲	لأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم.	دو. دفع ۱۱	التي يكون فيها خط الع	فليلا للأمام وللجهة	وضع الجسم مائل ف
مقاعد / مراتب	سبورة ذكية	ط على مشط القدم.	الهبو		الصدر.	اليدان مثنيتان أمام
كورك / كورص	فيديو / صور		,	ستقيم مع ثني مفصل ا	ية للأمام في خط م	حركة الرجل الأمام
حبال / حواجز	كتاب الطالب		ركبة قليلاً.	ستقيم مع ثني مفصل ال	ية للخلف في خط م	حركة الرجل الخلف
•••••	أخرى:					

....المشرف/ـة التربوي :.......مدير /ـة المدرسة.....

إعداد : فريق عمل التربية البدنية والصحية

حركة.



وزارة التعطيم Ministry of Education

التربية البدنية والصحية saspoort.com

١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤هـ	لتاريخ: / / ١٤هـ اليومالتاريخ: / /	لفصل: 🔃 اليومالتاريخ: / / ١٤هـ 🔃 اليوماا
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة	نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي الأسلوب التدريبي الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه التطبيق الذاتي حل المشكلات اخرى:	الحوار والمناقشة	يتوقع من الطالب / مه بعد نهاية الدرس / مه أن يقف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة بطريقة صحيحة . يتعرف على مواصفات الأداء الصحيح للوقف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة ينمي سمة التعاون أثناء المشاركة في انشطة هذه الخبرة التعليمية إحماء: الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس
صورة توضيحية للمهارة :-	م الطالب والطالبة أثناء الدرس	
	فيذ الاحماء . فيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة . لاحظة أداء الطالب وتعزيزه . برينات إطالة ثابتة – تهدئة واسترخاء . سؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .	٢- استخدام الوسينة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس ٣- اتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج ٤- استخدام استراتيجية مناسبة ٥- تنمية الاستكشاف و التفكير و المناقشة لدى الطلاب
	ا نشاط صفي الماط صفي الماط صفي	تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل
الأدوات والوسائل المستخدمة :- الوسائل الأدوات		ما ينبغي ملاحظته
بوربوينت اقماع / أطواق	ثابتة مرتفعة عن الأرض مسافة ٣٠ - ٤٠ سم.	يتم الوقوف على قدم واحدة والثبات بالاتزان على قاعدة
سبورة ذكية 🔃 مقاعد / مراتب		حيث يتم الوقوف والقامة منتصبة والرأس عمودي على الجس
فيديو / صور 🔲 كور ك / كور ص	المعاكسة لقدم الارتكاز تكون مرتفعة للجانب	إحدى القدمين بالكامل والقدم ملاصقة لسطح القاعدة واليد
كتاب الطالب العالب المعالب المعالم حواجز	بات في وضع الوقوف لمدة ١٠ – ١٥ ثانية دون	واليد الأخرى مفرودة بجانب الجسم لحفظ التوازن. يتم الثب



ورارة التعليم إعداد : فريق عمل التربية البدنية والصحية

معلم/ـة المادة:..



المشرف/ـة التربوي ...



وزارة التعطيم Ministry of Education saspoort.com

١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤هـ	/ ١٤هـ اليومالتاريخ : / /	ومالتاريخ : /	التاريخ : / / ١٤هـ الي	الفصل:
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة		متطلبات السابقة للمهارة: _	نواتج التعلم: ال
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي الأسلوب التدريبي الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه التطبيق الذاتي حل المشكلات اخرى:	التعلیم باللعب التعلیم التعاوني حل المشكلات العصف الذهني خرائط ذهنیة سرد القصص التعلیم الذاتي الحوار والمناقشة أخرى : الحرى :	يمية	ع من الطالب / مه بعد نهاية الدر المقدم بطريقة صحيحة الصحيح لإيقاف الكرة بالقدم . المشاركة في انشطة هذه الخبرة التعل ملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة	يؤدي مهارة إيقاف الكرة يعرف مواصفات الأداء ال ينمي سمة التعاون أثناء
صورة توضيحية للمهارة :-	طالبة أثناء الدرس	مهام الطالب وال	ر س	مهام المعلم أثناء الدر
	سابقة مرتبطة بالمهارة.	٣- ملاحظة أداء الد٤- تمرينات إطالة أ	طيمية المناسبة التي تخدم الدرس والطالبات للبحث والاستنتاج مناسبة لتفكير والمناقشة لدى الطلاب	٣-اتاحة الفرصة للطلاب ٤-استخدام استراتيجية ه
	سفي واجبات فورمز	عمل الشاط ص	أسئلة وأجوبة	تقويم الخبرة
الأدوات والوسائل المستخدمة :- الوسائل الأدوات				ما ينبغي ملاحظته
بوربوينت القماع / أطواق	ى العقب على الأرض. يتم بعد ذلك	تند القدم الأمامية عل	، من وضع الوقوف للأمام وتس	تتم هذه المهارة
سبورة ذكية الله مقاعد / مراتب	تشير مقدمة القدم للأمام ولأعلى،			
فيديو / صور كور ك / كور ص كال الطالب حبال / حواجز	ابل منتصف الكرة، وتنتهي المهارة	بد القدم الأمامية لتق	لقدم الكرة لإيقافها، ويراعى ه	بحيث يقابل باطن ا
ا أخرى:		الأرض.	الضغط على الكرة بين القدم و	بتوقف الكرة نتيجة



■ دفع الأرض بسلاميات الأصابع وإبهام القدم، والهبوط على مشط القدم.

المشرف/ية التربوي :.

إعداد : فريق عمل التربية البدنية والصحبة

معلم/ـة المادة:....

وزارة التعطيم التربية البدنية والصحية

Willing of Eddeddorf	aspoort.com				احربيه اجمايه واسيه
بومالتاريخ : / / ١٤هـ	يخ: / / ١٤هـ ال	/ ١٤هـ اليومالتارا	اليومالتاريخ: /	التاريخ: / / ١٤هـ	الفصل: اليوم
التدريس المتبع :-	ا أسلوب	استراتيجية التعلم المطبقة		بتطلبات السابقة للمهارة	نواتج التعلم: الم
	ي ا	التعليم باللعب التعلون	الدرس /ـه أن	من الطالب / ـه بعد نهاية	يتوقع
		حل المشكلات العصف الذهني		خط متعرج	يعدو بطريقة صحيحة في .
		خرائط ذهنية سرد القصص		داء الصحيح للعدو في خط متعر ة أثناء المشاركة في الأنشطة	يتعرف على مواصفات الأا
	قشة المطبيق الذ	التعليم الذاتي الحوار والمناة			
		(أخرى :	ُبطة بالدرس .:	لعب ويتم اتباع تمارين مرت	الإحماء : الجري حول الما
توضيحية للمهارة :-	صوره ا	لطالبة أثناء الدرس	مهام الطالب وا	بن	مهام المعلم أثناء الدرا
	3	سابقة مرتبطة بالمهارة.	٢- سفيد تعبه او م	يمية المناسبة التي تخدم الدرسر والطالبات للبحث والاستنتاج لاسبة	٣-اتاحة الفرصة للطلاب و ٤-استخدام استراتيجية من
	77	ى الاستفادة من الدرس.		فكير والمناقشة لدى الطلاب درس .	 ٥- تنمية الاستكشاف والتا ٦- القيام بتغذية راجعة للد
		صفي الما فورمز	ورقة عمل الشاطه	أسئلة وأجوبة	تقويم الخبرة
والوسائل المستخدمة :-	الأدوات				
وسائل الأدوات	1				ما ينبغي ملاحظته
، القماع / أطواق	بوربوينت			ل قليلا للأمام وللجهة التي	
ئية 🔲 مقاعد / مراتب	ا ا	لانحناء.	مَا مع اتجاه المنحنى وشدة ا		
ور 🔲 کور ك / كور ص	ا فيديو / صو		مع ثني مفصل الركبة قليلاً.		 اليدان مثنيتان أمام ا حركة الرجل الأمام
الب 🔲 حبال / حواجز	كتاب الط		ع ثني مفصل الركبة قليلاً.		

مدير له المدرسة







الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه

وزارة التعطيم

التربية البدنية والصحية

Saspool	t.com	
هـ اليومالتاريخ: / / ١٤هـ	/ ١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤	لفصل: اليومالتاريخ: / / ١٤هـ اليومالتاريخ: /
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة	نواتج التعلم: المتطلبات السابقة للمهارة:
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي	التعليم باللعب التعليم التعاوني	يتوقع من الطالب / ـه بعد نهاية الدرس /ـه أن
الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه	حل المشكلات العصف الذهني خرائط ذهنية سرد القصص	يرتكز على كعب القدم بطريقة صحيحة .
التطبيق الذاتي حل المشكلات	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة	يتعرف على مواصفات الأداء الصحيح للارتكاز على كعب القدم. يطبق قيمة المراقبة الذاتية أثناء المشاركة في الأنشطة
أخرى :	أخرى:	لإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس
صورة توضيحية للمهارة :-	طالبة أثناء الدرس	مهام المعلم أثناء الدرس
	سابقة مرتبطة بالمهارة . طالب وتعزيزه . ثابتة – تهدئة واسترخاء . في الاستفادة من الدرس .	٢- اناحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج ٤- استخدام استراتيجية مناسبة ٥- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
	مفي واجبات فورمز	تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط ص
الأدوات والوسائل المستخدمة :- الوسائل الأدوات		ما ينبغي ملاحظته
بوربوینت اقماع / أطواق	***	
سبورة ذكية مقاعد / مراتب	لقه او لقه كامله او اكتر.	 الدوران حول المحور الطولي مع عمل ربع لفة أو نصف
فيديو / صور 🔲 كور ك / كور ص		 الارتكاز من الثبات بوضع مشط القدم على الأرض.
كتاب الطالب العالب حواجز		
اخری :		

معلم/ـة المادة:.....المشرف/ـة التربوي:....مدير /ـة المدرسة.....

الجري بالكرة



الْبُهُ الْمُحَالِّ الْمُحَالِّ الْمُحَالِّ الْمُحَالِّ الْمُحَالِّ الْمُحَالِّ الْمُحَالِّ الْمُحَالِّ الْمُحَالِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحَالِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحِمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحِمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِمُ الْمُحْمِلِ



وزارة التعليم	التربية البدنية والصحية
Ministry of Education	saspoort.com

Ministry of Education saspoort	.com		THE PARKS	النربية البدنية والصحية
١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤هـ	/ ١٤هـ اليومالتاريخ: / /	اليومالتاريخ: /	التاريخ : / / ١٤هـ	لفصل: اليوم
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة		طلبات السابقة للمهارة	نواتج التعلم : المت
	التعليم باللعب التعليم التعاوني	لدرس /ـه أن	من الطالب / ـه بعد نهاية ا	يتوقع د
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه	حل المشكلات العصف الذهني			يجري بالكرة بطريقة صد
التطبيق الذاتي حل المشكلات	خرائط ذهنية سرد القصص التعليم الذاتي المداد مالمناقة أم	<u>ح</u> دة	داء الصحيح للجري بالكرة ء المشاركة في أنشطة هذه الو.	
أخرى:	التعليم الداتي الحوار والمناقشة المراخرى:		ىب ويتم اتباع تمارين مرتب	
صورة توضيحية للمهارة :-	لطالبة أثناء الدرس			مهام المعلم أثناء الدرس
	سابقة مرتبطة بالمهارة . طالب وتعزيزه . ثابتة – تهدئة واسترخاء . ى الاستفادة من الدرس .	 ٢- نفيد لعبه او م ٣- ملاحظة أداء ال ٤- تمرينات إطالة 	سية المناسبة التي تخدم الدرس الطالبات للبحث والاستنتاج سبة كير والمناقشة لدى الطلاب س .	1
الأدوات والوسائل المستخدمة :-				ما ينبغي ملاحظته
الوسائل الأدوات بوربوينت اقماع / أطواق	كرة بوجه القدم الداخلي أو بمقدمة	ع التركيز على الجري بال	دم الداخلي أو الخارجي م	
سبورة ذكية الله مقاعد / مراتب				القدم،
فيديو / صور كور ك / كور ص	مس القدم الكرة كل ٤ - ٨ خطوات،	,		
كتاب الطالب حبال / حواجز اخرى :	كرة.	ها للامام وليس متجها لل	لأمام، ويكون النظر متجو	ويتم الجري بالكرة لل
	مدير /ـة المدرسة	ة التربوي :	المشرف/ـ	معلم/ـة المادة:



معلم/ـة المادة:....





الزي الرسمي لرياضة الكاراتيه

وزارة التعطيم

التربية البدنية والصحية

Ministry of Education saspool	rt.com		التربية البدنية والصحية
هـ اليوم التاريخ: / / ١٤هـ	ا ١٤ ا 🔃 اليومالتاريخ : 📗 ١٤ /	/ ١٤هـ اليومالتاريخ : /	الفصل: اليومالتاريخ: /
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة	بقة للمهارة:	نواتج التعلم : المتطلبات السا
	التعليم باللعب التعليم التعاوني	ه بعد نهاية الدرس /ـه أن	يتوقع من الطالب / ،
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي	حل المشكلات العصف الذهني المسكلات		يرتدي الزي الرسمي لرياضة الكاراتيه
الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه التطبيق الذاتي حل المشكلات	خرائط ذهنية القصص القصص المائد	سة الكاراتيه ومواصفاته	يتعرف على مكونات الزي الرسمي لرياط يتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ انشطة الذ
أخرى:	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة الخرى:		
** 4 ~ 44 **	•••	۽ تھارين فرنبطة باندرس: ۽	الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتبا
صورة توضيحية للمهارة :-	الطالبة أثناء الدرس	مهام الطالب وا	مهام المعلم أثناء الدرس
	سابقة مرتبطة بالمهارة .	والاستنتاج ٣- ملاحظة أداء ال ٣- ملاحظة أداء ال ٤- تمرينات إطالة	 ١- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها ٢- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة الناساتة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث ٤-استخدام استراتيجية مناسبة ٥- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة ٢- القيام بتغذية راجعة للدرس
	صفي واجبات فورمز	بة ورقة عمل نشاطه	تقويم الخبرة أسئلة وأجوا
الأدوات والوسائل المستخدمة :-			ما ينبغي ملاحظته
الوسائل الأدوات			
بوربوینت القماع / أطواق		ا أ ثاث النباء والمدر	، مالحاک تربیمی تقیفات باک
سبورة ذكية المقاعد / مراتب			• الجاكيت: هو سترة خاصة بأكم
فيديو / صور 🔲 كور ك / كور ص		سمح بحرية الحركة، ويصل إلى نهاية	
كتاب الطالب العالب حواجز	اكيت.	الخاص يلف حول الوسط فوق الجا	• الحزام: هو شريط من القماش
أخرى:			



فرارة التعليم أوزارة التعليم إعداد: فريق عمل التربية البدنية والصحية

معلم/ـة المادة



.. مدير /ـة المدرسة....

وزارة التعــليم التربية البدنية والصحية

	Ministry of Education saspoor	t.com	· . · . · . · . · . · . · . · . · . · .	البربية البدنية والصحية
	١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤هـ	ا / ا ۱۶هـ اليومالتاريخ : / / ۶	اليومالتاريخ :	فصل: اليومالتاريخ:
للغذة وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي) في الكاراتيه خلاف التعييس الأسلوب التبدلي الأسلوب التبدلي الأسلوب التبدلي المسكوات التبدلي الاكتشاف المواجه التعييم في الكاراتيه خلاف التغييم الكاراتية التغييم الكاراتية التغييم الكاراتية المسكوات التغييم المسكوات التعليم التغييم التغييم التغييم التغييم التغييم التغييم المسكوات التعليم التغييم المسكوات التبدل المسكوات التبدل المسكوات التبدل المسكوات التبدل المسكوات التبدل المسكوات التبدل المسكوات المسكوات المسكوات المسكوات التبدل المسكوات التبدل المسكوات التبدل المسكوات المس	أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة	قة للمهارة:	نواتج التعلم : المتطلبات الساب
الله وقفه الانتباه (هيسكو ـ داتشي) في الكاراتيه خرانط ذهنية اسرد القصص الذهني الأسلوب التبديم الأسلوب التبديم التعليم وقفه الانتباه (هيسكو ـ داتشي) في الكاراتيه خرانط ذهنية اسرد القصص التعليم الثانية انشطة الخبرة التعليمية التعليمية المناسبة التعلمية المناسبة التعليمية التعل		التعليم باللعب التعليم التعاوني	بعد نهاية الدرس /ـه أن	يتوقع من الطالب / ـه
عبد المعلق وقفة الانتباه (هيسكو ـ داتشي) في الكاراتيه التعليمية خرانط ذهنية المحواجة التطبيق الذاتي المعارف التعليمية الخبرة التعليمية الخبرة التعليمية الدرس مام المعلم أفناء الدرس هام المعلم أفناء الدرس ١- تنفيذ الاحماء ١- تنفيذ المعاب و الطالبات للبحث و الاستقام المعاب و الطالب و الطالب و تعزيزه ١- تنفيذ الاستقدام استراتيجية مناسبة التي تخدم الدرس ١- تنفيذ الاستقداء الطالة فابتة تهدنة و استرخاء ١- تنفيذ الاستقدام الدرس ١- تنفيذ المعاب و الطالبات للبحث و المناقشة لدى الطلاب ١- تنفيذ الاستقدام الدرس ١- تنفيذ المعاب و الطالبات البحث و المناقشة الدى الطلاب ١- وقع الهامة (الرأس) لأعلى ١- وقع الهامة (الرأس) لأعلى ١- النظر أمامًا . كما بالشكل المقابل ١- النظر أمامًا . كما بالشكل المقابل ١- المعاب التساوي ١- النظر أمامًا . كما بالشكل المقابل ١- النظر أمامًا . كما بالشكل المقابل ١- المعاب الطلاب ١- النظر أمامًا . كما بالشكل المقابل ١- النظر أمامًا . كما بالشكل المقابل ١- المعاب الطلاب ١- حد الذراعين بجانب الطلب ١- حد الذراعين بجانب الطلب ١- حد الدراعين بجانب الطلب		حل المشكلات العصف الذهني		
الخري عول الماعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس هام المعلم أثناء الدرس هام الطالب والطالبة أثناء الدرس - شرح المهارة المطلوبة والهدف منها المستخدم المرس المهارة المناسبة التي تخدم الدرس - استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس - استخدام الوسيلة التعليمية مناسبة التي تخدم الدرس - استخدام استراتيجية مناسبة التي تخدم الدرس - القيام بتغنية راجعة للدرس . - السوال عن مدى الاستفادة من الدرس - السوال عن مدى الاستفادة من الدرس - المعارة المطلوبة والمستفادة من الدرس - وقع الهامة (الرأس) لأعلى - وقع الهامة (الرأس) لأعلى - وقع الهامة (الرأس) لأعلى - استقامة الركبتين - استقامة الركبتين - مد الذراعين بجانب الجسم - مد الذراعين بجانب الجسم		خرائط ذهنية سرد القصص	الكاراتيه	يصف وقفه الانتباه (هيسكو - داتشُّي) في
مهام العلم أثناء الدرس المهارة المطلوبة والهدف منها مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس المهارة المطلوبة والهدف منها الدرس المهارة المها		التعليم الذاتي الحوار والمناقشة	رة التعليمية	يتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ انشطة الخب
عمر المهارة المطلوبة والهدف منها - شرح المهارة المطلوبة والهدف منها - المتخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس - المتخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس - المتخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس - المنطة أداء الطالب وتعزيزه. - المعدد المناسبة التي تخدم الدرس - المعدد المناسبة التي تخدم الدرس - السوال عن مدى الاستفادة من الدرس. - المعام الخبي ملاحظته - وقع الهامة (الرأس) لأعلى. - وقع الهامة (الرأس) لأعلى. - النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل. - المتقامة الركبتين. - مد الذراعين بجانب الجسم.	اخرى:	راخری:	تمارين مرتبطة بالدرس	إحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباء
- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس " - ينفيد الإحماء استخدام الموسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس " - ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه تمية الاستغدام استراتيجية مناسبة التي الله المناقشة لدى الطلاب والطالبات للبحث والاستئتاج " - ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه السوال عن مدى الاستفادة من الدرس وقع على القلام المناقشة لدى الطلاب المنافضة	ا صورة توضيحية للمهارة :-	، والطالبة أثناء الدرس	مهام الطالب	مهام المعلم أثناء الدرس
الغدوات والوسائل المستخدمة :- • رفع الهامة (الرأس) لأعلى. • تلاصق القدمين. • رفع الهامة (الرأس) لأعلى. • توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي. • النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل. • استقامة الركبتين. • مد الذراعين بجانب الجسم.		أو مسابقة مرتبطة بالمهارة . اء الطالب وتعزيزه. لالة ثابتة – تهدئة واسترخاء.	ي تحدم الدرس والاستنتاج ٣- ملاحظة أدا ٤- تمرينات إط	 ٣-اتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث ٤-استخدام استراتيجية مناسبة
الينبغي ملاحظته • تلاصق القدمين. • رفع الهامة (الرأس) لأعلى. • توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي. • النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل. • استقامة الركبتين. • مد الذراعين بجانب الجسم.		اط صفي واجبات فورمز	نشا ورقة عمل نشا	تقويم الخبرة أسئلة وأجوبا
• تلاصق القدمين. • رفع الهامة (الرأس) لأعلى. • توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي. • النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل. • استقامة الركبتين. • مد الذراعين بجانب الجسم.	الأدوات والوسائل المستخدمة :-			
• توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي. • النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل. • فيديو / صور المورة ذكية المورة فكية	الوسائل الأدوات			ما ينبغي ملاحظته
• توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي. • النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل. • النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل. • استقامة الركبتين. • مد الذراعين بجانب الجسم.	بوربوينت القماع / أطواق		• دفع المامة (الأيا	• تلاصق القدمين.
• استقامة الركبتين. • مد الذراعين بجانب الطالب حبال / حواجز	سبورة ذكية الله مقاعد / مراتب			
• مد الذراعين بجانب الجسم.	ا فیدیو / صور ا کور ک / کور ص			• استقامة الركبتين.
				• مد الذراعين بجانب الجسم.
	أخرى:			

...المشرف/ـة التربوي

الخراخية الشخولية فرارة التعليم المداد : فريق عمل التديية المدنية والصحية





Ministry of Education	saspoort	.com	· . · . · . · . · . · . · . · . · . · .	التربية البدنية والصحية
التاريخ: / / ١٤هـ	١٤هـ 🔃 اليوم	ا ١٤هـ اليومالتاريخ : / /	/ ١٤هـ اليومالتاريخ : /	الفصل: اليومالتاريخ: /
س المتبع :-	أسلوب التدري	استراتيجية التعلم المطبقة	بقة للمهارة:	نواتج التعلم : المتطلبات السا
		التعليم باللعب التعليم التعاوني	ه بعد نهاية الدرس /ـه أن	يتوقع من الطالب / ،
الأسلوب التدريبي الكتشاف المواجه	الأسلوب الأمري [الأسلوب التبادلي	حل المشكلات العصف الذهني		يغلق قبضة اليد بالطريقة الصحيحة في ال
حل المشكلات	التطبيق الذاتي	خرائط ذهنية سرد القصص		يصف غلق قبضة اليد بالطريقة الصحيح يتعاون مع الزملاء أثناء تنفيذ انشطة الذ
	أخرى:	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة الخرى:		الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتبا
ية للمهارة :-	صورة توضيح	والطالبة أثناء الدرس		مهام المعلم أثناء الدرس
^		الساببة الساد السارس		On your soun from these
		مسابقة مرتبطة بالمهارة . الطالب وتعزيزه . ة ثابتة – تهدئة واسترخاء . دى الاستفادة من الدرس .	والاستنتاج ٣- ملاحظة أداء ٤- تعيد لعبه او ٣- ملاحظة أداء ٤- تمرينات إطاله كدى الطلاب هي الطلاب هي الموال عن الموال ال	 ٢- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة الناسات البحث ٢-اتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث ١- استخدام استراتيجية مناسبة ٥- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة ٢- القيام بتغذية راجعة للدرس
		صفي واجبات فورمز	بة ورقة عمل الماط	تقويم الخبرة أسئلة وأجور
ائل المتخدمة :-				ما ينبغي ملاحظته
الأدوات	الوسائل الوسائل			
أقماع / أطواق	بوربوینت 🔲			• فتح كف اليد.
مقاعد / مراتب	سبورة ذكية			• قبض أطراف أصابع اليد الأربع
		شكل المقابل.	م فوق السبابة والوسطى. كما بالن	• قبض إصبع الإبهام بشكل مُحك
حبال / حواجز	كتاب الطائب			
••••••	احری :			
		مدير /ـة المدرسة	الشرف/ـة التربوي :	معلم/ـة المادة:



معلم/ـة المادة:





الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي)

<u> حليح</u>

وزارة الـ	التربية البدنية والصحية
Education	saspoort.com

Ministry of Education saspoort	.com		يه والصحيه	العربيه البدب
١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤هـ	اليومالتاريخ: / /	١٤هـ اليوم التاريخ:	ليومالتاريخ : / /	نفصل:
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة	للمهارة:	: المتطلبات السابقة	نواتج التعلم
	التعليم باللعب التعليم التعاوني	د نهاية الدرس /ـه أن	يتوقع من الطالب / ـه بع	
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي	حل المشكلات العصف الذهني	اراتیه	 توازية (هيكو - داتشي) في الك	ينفذ الوقفة الم
الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه	خرائط ذهنية سرد القصص	كو - داتشي) في الكاراتيه	راحل أداء الوقفة المتوازية (هيئ	يصف تتابع مر
التطبيق الذاتي حل المشكلات	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة	أتعليمية	ملاء أثناء تنفيذ انشطة الخبرة ا	يتعاون مع الز
آخری:	رأخرى:	ارين مرتبطة بالدرس	حول الملعب ويتم اتباع تم	إحماء : الجري
· صورة توضيحية للمهارة :-	والطالبة أثناء الدرس	مهام الطالب	ثناء الدرس	مهام العلم أن
	اء . أو مسابقة مرتبطة بالمهارة . اء الطالب وتعزيزه . طالة ثابتة – تهدئة واسترخاء . ن مدى الاستفادة من الدرس .	ستنتاج ۳- سفید نعبه ۳- ملاحظة أد ٤- تمرینات إد	ة المطلوبة والهدف منها سيلة التي تذ المناسبة التي تذ المناسبة التي تذ الالملاب والطالبات للبحث والا التجية مناسبة التفكير والمناقشة لدى الم المحتة للدرس .	 ٢ - استخدام الو، ٣ - اتاحة الفرص، ٤ - استخدام است. ٥ - تنمية الاستك
Time Time	اط صفي الماط صفي الماط صفي الماط صفي الماط صفي الماط صفي الماط الم	ورقة عمل الله	أسئلة وأجوبة	تقويم الخبرة
الأدوات والوسائل المستخدمة :-				
الوسائل الأدوات				ما ينبغي ملا
بوربوينت اقماع / أطواق	مدتين بقدر عرض الكتفين.	ر، بحيثُ تكون القدمان متباء		
سبورة ذكية مقاعد / مراتب	ِن الجسم على القدمين بالتساوي.	م ومتوازي. وزيع وز	مين للأمام في خط مستقي	• اتجاه القد
ا فيديو / صور الما كور ك / كور ص	الجذع والجسم عمودي على القدمين.	, خط أفقي واحد. • استقامة	شاط للأمام، والكعبان على	• اتجاه الأما
كتاب الطالب العالب حواجز			ن.	• مد الركبتير
أخرى :				

... مدير /ـة المدرسة



معلم/ـة المادة:....





وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)

التربية البدنية والصحية



Ministry of Education	saspoor	rt.com		. * . * . * . * . * . * . * . * . * . *	NET THE REST OF THE SECTION OF THE S	العربية البدنية والص
التاريخ : / / ١٤هـ	۱هـ 🔃 اليوم	/ ١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤	التاريخ: /	/ ١٤هـ 🔃 اليوم	التاريخ : /	فصل: 🔃 اليوم
ں المتبع :-	أسلوب التدريد	استراتيجية التعلم المطبقة		بقة للمهارة:	المتطلبات السا	واتج التعلم :
eti t šti E	511 511	التعليم باللعب التعليم التعاوني	<u>ه</u> أن	ه بعد نهاية الدرس /ـ	قع من الطالب / ـ	يتو
الأسلوب التدريبي الكتشاف المواجه	الأسلوب الأمري الأسلوب التبادلي	حل المشكلات العصف الذهني		کارات یه	(شيزن - تاي) في الـ	ينفذ وقفة الاستعداد (
من المشكلات حل المشكلات	التطبيق الذاتي	خرائط ذهنية سرد القصص) في الكاراتيه بدة التعليمية	متعداد (شيزن - تاي ناء تنفيذ انشطة الذ	يقدر أهمية وقفة الاس يتعاون مع الزملاء أث
	اخرى:	التعليم الذاتي الحوار والمناقشة أخرى :				
2 14 . 11 2	*			ع تمارين مرتبطة بالد	رفيعت وتنوارين	حماء : الجري حول ا
به تنمهاره :-	صورة توضيحي	طالبة أثناء الدرس	مهام الطالب وال		درس	مهام المعلم أثناء ال
		سابقة مرتبطة بالمهارة .	٣- ملاحظة أداء الد٤- تمرينات إطالة ن	والاستثناج	لتعليمية المناسبة الت لب والطالبات للبحث ة مناسبة والتفكير والمناقشة ا	 ١ - شرح المهارة المط ١ - استخدام الوسيلة الاالتحة التحادة ١ - استخدام استراتيجيا ٥ - تنمية الاستكشاف و ٢ - القيام بتغذية راجعا
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Year)	مفي واجبات فورمز	نشاط ص	بة ورقة عمل	أسئلة وأجوب	تقويم الخبرة
ائل المستخدمة :-	الأدوات والوس					
الأدوات	الوسائل					ما ينبغي ملاحظته
أقماع / أطواق	بوربوينت 🔲	يع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.	فین، مع فتح • توزې	سم عند مستوى الكت		
مقاعد / مراتب	سبورة ذكية	قامة الجذع.	• است	Su .		راحتي اليدين.
كور ك / كور ص	فيديو / صور	الركبتين.	۰ مد		لیُسری إلی الجانب دمین تکون بقدر	
حبال / حواجز	كتاب الطالب	لر أمامًا.	الفخذين. • النظ	ارج، بحيثُ تصل أمام		
••••	أخرى :				*	• غلق القبضتين ب

مدير احة المدرسة.....



معلم/ـة المادة:..





المشرف/ـة التربوي ...

جودان - تسوكي

حكليم Ministry of

وزارة الن	نربية البدنية والصحية
Education	saspoort cor

3a3p001	t.com	
١٤هـ اليومالتاريخ: / / ١٤هـ	التاريخ: / / ١٤هـ اليومالتاريخ: / / ٤	فصل: اليومالتاريخ: / / ١٤هـ اليوم
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة	واتج التعلم: المتطلبات السابقة للمهارة:
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي الأسلوب التدريبي الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه التطبيق الذاتي حل المشكلات اخرى:	التعليم باللعب التعليم التعاوني حل المشكلات العصف الذهني خرائط ذهنية سرد القصص التعليم الذاتي التعليم الذاتي الحوار والمناقشة أخرى:	يتوقع من الطالب / له بعد نهاية الدرس / له أن ينفذ اللكمة الأمامية المستقيمة جودان – تسوكي من الثبات يصف اللكمة الأمامية المستقيمة جودان – تسوكي من الثبات يعزز الثقة بالنفس أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية حماء: الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس.
طورة توضيحية للمهارة :-	ام الطالب والطالبة أثناء الدرس	مهام المعلم أثناء الدرس
	تنفيذ الاحماء . تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة . ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه. تمرينات إطالة ثابتة – تهدئة واسترخاء. السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس.	۱- استخدام الوسينة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس ٣- اتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج ٤- استخدام استراتيجية مناسبة ٥- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
	نشاط صفي واجبات فورمز	تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل
الأدوات والوسائل المستخدمة :-		ما ينبغي ملاحظته
بوربوينت اقماع / أطواق		قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
سبورة ذكية 🔃 مقاعد / مراتب 🔃	إنهاء اللكمة.	الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى
ا فیدیو / صور 🔲 کور ك / کور ص	قيت مد الذراع الضاربة للأمام.	وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس تو
كتاب الطالب حبال / حواجز		مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض متجهًا للداخل.
أخرى :		الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.

مدير /ـة المدرسة..



معلم/ـة المادة:....





المشرف/ـة التربوي :..

شودان - تسوكي

وزارة الت	ة البدنية والصحية
of Education	saspoort o

وزارة الآ	التربية البدنية والصحية
Education	saspoort.com

	التربية البدنية و oort.com	<u> </u>	- 0 /- 9	= 6 8		إعداد : فريق عمل التربية البدنية والص
	التاريخ : / / ١٤هـ	/ ١٤هـ 🔃 اليوم	التاريخ : /	ا ١٤هـ اليوم .	التاريخ : /	فصل:
طوب التدريس المتبع :-	لطبقة المستعدد المستع	استراتيجية التعلم ال		ابقة للمهارة:	المتطلبات السا	نواتج التعلم:
سلوب الأمري الأسلوب التدريبي	م التعاوني		<u>ـه</u> أن	ه بعد نهایة الدرس /	قع من الطالب / .	يتو
سوب الأمري الاكتشاف المواجه الكتشاف المواجه	ے ''حیتی ا		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	، تسوكي من الثبات قيمة شودان — تسوكي م		ينفذ اللكمة الأمامية ال
لبيق الذاتي حل المشكلات المشكلات	التط		ا البات			يقدر الأبطال السعوديد
فرى:		رأخرى:	درس .:	اع تمارين مرتبطة باك	۔ لملعب ویتم اتبا	إحماء : الجري حول ا
ورة توضيحية للمهارة :-		طالبة أثناء الدرس	مهام الطالب والا		درس	مهام المعلم أثناء ال
		مابقة مرتبطة بالمهارة.	٣- ملاحظة أداء الد٤- تمرينات إطالة ث	، والاستنتاج	تعليمية المناسبة الت ب والطالبات للبحث ة مناسبة والتفكير والمناقشة ا	 1 - شرح المهارة المطا ٢ - استخدام الوسيلة الساحة التاحة الفرصة للطلاء ٤ - استخدام استراتيجية ٥ - تنمية الاستكشاف و ٣ - القيام بتغذية راجعة
"	ى فورمز الله	مفي واجبات	نشاط ص	بة ورقة عمل	أسئلة وأجوب	تقويم الخبرة
دوات والوسائل المستخدمة :- الوسائل الأدوات						ما ينبغي ملاحظته
ربوینت اقماع / أطواق	يو			ربة في نهاية الحركة.	ضة الذراع الضار	 • قلب (کب) قب
بورة ذكية 🔲 مقاعد / مراتب	٠			ربة ملامسة للجسم		
يو / صور 🔲 كور ك / كور ص	- د	د الذراع الضاربة للأمام	فس توقيت امتداد	ق عظم الحوض في ن	الذراع الحرة فو	• استقرار قبضة
ناب الطالب 🔃 حبال / حواجز	25		عِهًا للداخل.	ف عظم الحوض ومتح		
فری :فر				متقامة الظهر.	ازي الكتفين واس	• الحفاظ على تو

مدير /ـة المدرسة..





المُنْكُونَةُ السَّغُونَةُ السَّغُونَةُ السَّغُونَةُ التعليم وزارة التعليم إعداد: فريق عمل التربية البدنية والصحية



وزارة التعليم	لتربية البدنية والصحية
Ministry of Education	saspoort.com

١٤هـ اليومالتاريخ : / / ١٤هـ	/ ١٤هـ اليومالتاريخ : / /	اليومالتاريخ : /	التاريخ: / / ١٤هـ	الفصل:
أسلوب التدريس المتبع :-	استراتيجية التعلم المطبقة		متطلبات السابقة للمهارة :	نواتج التعلم : ال
الأسلوب الأمري الأسلوب التدريبي الأسلوب التدريبي الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه التطبيق الذاتي حل المشكلات أخرى:	التعليم باللعب التعليم التعاوني حل المشكلات العصف الذهني خرائط ذهنية سرد القصص التعليم الذاتي الحوار والمناقشة أخرى:	لأداء - الاتزان	ع من الطالب / له بعد نهاية الدينة المرتبطة بالموتبطة بالوامل المؤثرة فيه و طرق تنميتها مسية بعد ممارسة النشاط البدني ملعب ويتم اتباع تمارين مرتبد	يمارسا تدريباً بدنياً ينمي يذكرا أنواع الاتزان والع يقدر قيمة النظافة الشخو
صورة توضيحية للمهارة :-	طالبة أثناء الدرس	مهام الطالب وال	رس	مهام المعلم أثناء الد
	مابقة مرتبطة بالمهارة . طالب وتعزيزه . ثابتة – تهدئة واسترخاء . في الاستفادة من الدرس .	٣- ملاحظة أداء الد٤- تمرينات إطالة ن	طيمية المناسبة التي تخدم الدرس والطالبات للبحث والاستنتاج مناسبة لنسبة لتفكير والمناقشة لدى الطلاب للدرس .	٣-اتاحة الفرصة للطلاب ٤-استخدام استراتيجية ا
الأدوات والوسائل المستخدمة :-	<i>لقي</i> البيات - وردر الليات		33	
الوسائل الأدوات				ما ينبغي ملاحظته
بوربوینت اقماع / أطواق				تمرینات تنمیته:
سبورة ذكية المقاعد / مراتب			ى قدم واحدة.	 الثبات والوقوف على
فيديو / صور 🔲 كور ك / كور ص			ى القدمين للأمام والخلف.	
كتاب الطالب حبال / حواجز أخرى :			(وقوف).	■ عمل ميزان أمامي
	مدير /ـة المدرسة	التربوي	المشرف/ـة	معلم/ـة المادة:







وزارة التعــليم	التربية البدنية والصحية
Ministry of Education	saspoort.com

Ministry of Education	saspo	ort.com				16/3/06/6	التربية البدنية والصحية
التاريخ: / / ١٤هـ			١٤هـ اليومال	التاريخ : / /	١٤هـ اليوم	التاريخ : / /	لفصل: 🔃 اليوم
ريس المتبع :-	أسلوب التد		استراتيجية التعلم المطبذ	<u> </u>	ة للمهارة:	تطلبات السابق	نواتج التعلم: الم
الأسلوب التدريبي الكتشاف المواجه المشكلات طل المشكلات	لأسلوب الأمري لأسلوب التبادلي لتطبيق الذاتي أخرى:	اوني	التعليم باللعب التعليم التعليم التعليم التعليم الله حل المشكلات العصف الذخرائط ذهنية المتعليم الذاتي الحوار والمأخرى:	التوافق	طرق تنميتها باط البدني	عناصر اللياقة البدني امل المؤثرة فيه و ه بة بعد ممارسة النش	يتوقع بيمارسا تدريباً بدنياً ينمي ع يذكرا أنواع التوافق والعوا بقدر قيمة النظافة الشخصي إحماء:الجري حول المل
يحية للمهارة :-	صورة توض		البة أثناء الدرس	مهام الطالب والط		ں	مهام المعلم أثناء الدرد
The state of the s	7/3	رمز	تة — تهدئة واسترخاء. الاستفادة من الدرس.	٣ـ ملاحظة أداء الط٤ـ تمرينات إطالة ثار	لاستئتاج	مية المناسبة التي الله الله الله الله الله الله الله الل	 أسرح المهارة المطلوبة استخدام الوسيلة التعليه اتاحة الفرصة للطلاب و استخدام استراتيجية منه استخدام بتغذية راجعة للد القيام بتغذية راجعة للد تقويم الخبرة
وسائل المستخدمة :-							ما ينبغي ملاحظته
الأدوات اقماع / أطواق مقاعد / مراتب كور ك / كور ص حبال / حواجز	يديو / صور كتاب الطالب					عين في اتجاهين	تمرينات تنميته: ■ الجري المتعرج مع ■ وقوف ودوران الذراء ■ وقوف وتحريك الر
			. مدير /بة المدرسة		المشرف/ـة التربوي		معلم/ـة المادة:









صلحتاا قرارة التعليم التربية البدنية والصحية

Will listing of Eddedition	saspoor	rt.com				
التاريخ : / / ١٤هـ	اهـ 🔃 اليوم	١٤هـ 🔃 اليومالتاريخ : / / ١٤	التاريخ: / /	، / ١٤هـ 🔃 اليوم	التاريخ : /	لفصل: اليوم.
<u> المتبع :-</u>	أسلوب التدريد	استراتيجية التعلم المطبقة		ابقة للمهارة:	الهتطلبات الس	نواتج التعلم :
الأسلوب التدريبي الاكتشاف المواجه المشكلات المشكلات	الأسلوب الأمري الأسلوب التبادلي التطبيق الذاتي الخرى :	التعليم باللعب التعليم التعاوني العصف الذهني العصف الذهني العصف الذهني العصف الذهني المرابط ذهنية التعليم الذاتي الحوار والمناقشة الحرى :	= الرشاقة		مي عناصر اللياقة ال العوامل المؤثرة في خصية بعد ممارسة	يمارسا تدريباً بدنياً ينه يذكرا أنواع الرشاقة و بقدر قيمة النظافة الش
له للمهارة :-	صورة توضيحي	لبة أثناء الدرس	مهام الطالب والطا		لدرس	مهام المعلم أثناء ال
		نة - تهدئة واسترخاء.	٣_ ملاحظة أداء الطال	تي تخدم الدرس ئ والاستنتاج	لتعليمية المناسبة ال ثب والطالبات للبحث لة مناسبة والتفكير والمناقشة	 ١ - شرح المهارة المطالح ٢ - استخدام الوسيلة الساحة ١ - التحدام استراتيجي ٥ - تنمية الاستكشاف ٢ - القيام بتغذية راجع
		ي واجبات فورمز	نشاط صفي	يبة ورقة عمل	أسئلة وأجو	تقويم الخبرة
ائل المستخدمة :- الأدوات	الأدوات والوسائل				4	ما ينبغي ملاحظته
أقماع / أطواق	بوربوینت				ميتها :	تمرینات تنه
مقاعد / مراتب	سبورة ذكية			ين خلفا.	أربع ودفع القدم	■ الجلوس على
كورك / كورص	فیدیو / صور					■ الجري المتع
حبال / حواجز	كتاب الطالب أخرى الخرى المالي					■ الجرى مع تغ

معلم/ـة المادة:.....المشرف/ـة التربوي:....مدير /ـة المدرسة.....



الأدوات والألعاب الرياضية







SASPOORT · COM

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 (ه) 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

(٥١م).







ألعاب صغيرة :

ألعاب صغيرة - أمثلة

١ ـ سباق نقل الكرات

٣- تكوين دوائر بالعدد

٦- سباق تتابع الوثب

٧- سباق الدحرجة

٩- أحسن توازن

١٠ صيد الحمام

١١- تتابع الحجل

٢ ١ - سباق دحرجة الكرة

٤- نقل البيض داخل السلة

٥- سباق الزحف تحت الحبل

٨- سباق الحصول على الكنز

٢- حماية الحصن







SASPOORT · COM

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 .

التربية البدنية والصحية

saspoort.com

وزارة التعطيم

Ministry of Education

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

- ١٠ كرات طيبة .
- ١١- حواجز القفز.
- ۱۲- عصى خشبية.

الأدوات البديلة

- ١ قوارير مياه .
- ٢- حبال بلاستيك .
- ٣- أنابيب مياه الري .
 - ٤- لواصق أرضية
 - -0

- -٧

- \ .
- -11
- -17









لفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

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 .













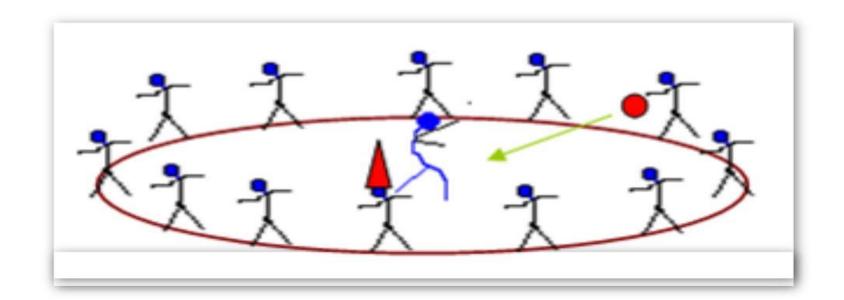
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

الأدوات والألعاب الرياضية

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.





الأدوات والألعاب الرياضية





ألعاب صغيرة - أمثلة

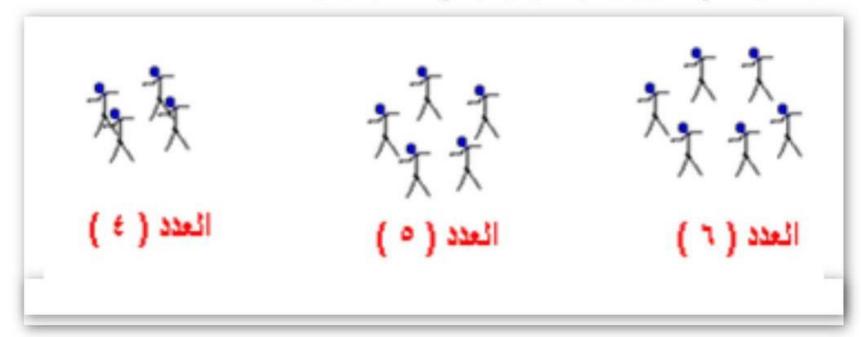


الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

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 .













التربية البدنية والصحية

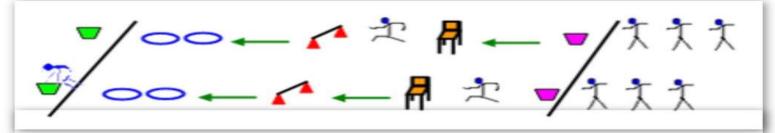
وزارة التعطيم

SASPOORT · COM

ألعاب صعبه - أمثلة

نقل الكرات

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













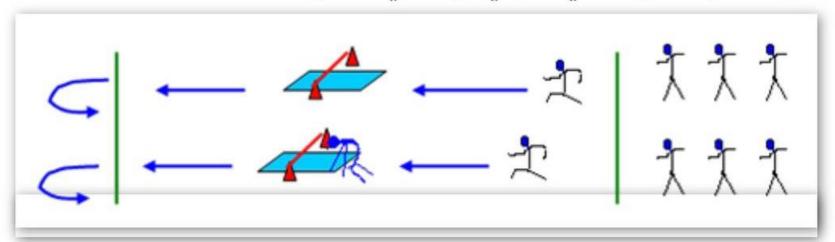


لفصل الراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

الزحف تحت الحبل

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصى، 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.















الفصل الرراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

نقل البيض داخل السلة

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













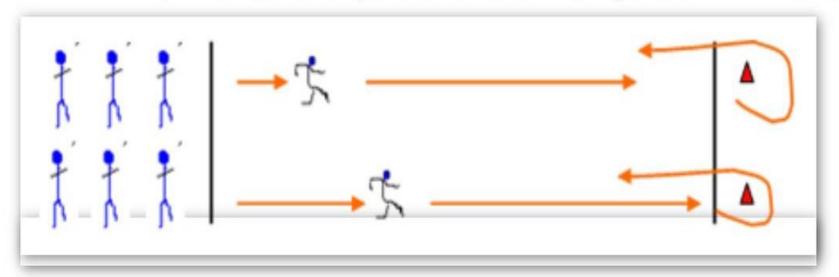
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

الأدوات والألعاب الرياضية

دحرجة الكرة

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





الأدوات والألعاب الرياضية





ألعاب صغيرة - أمثلة

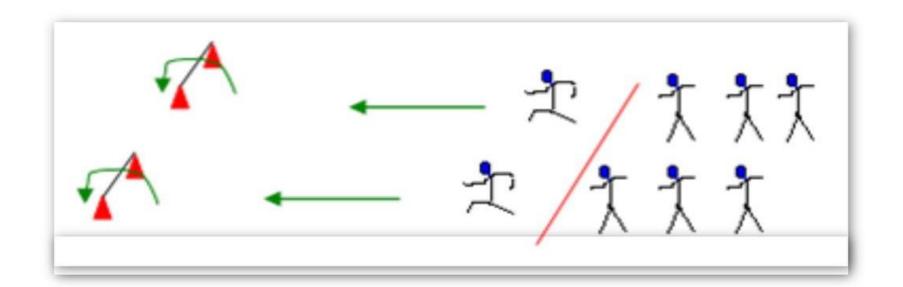


الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

تتابع الوثب فوق العصا

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













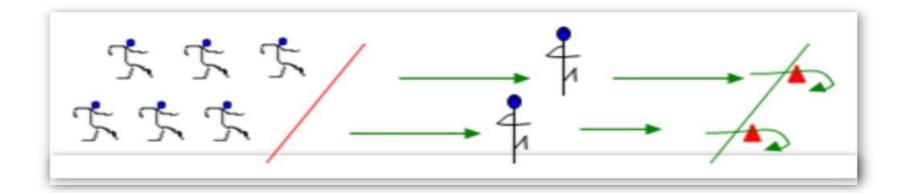


لفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

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 أخر تلميذ والقاطرة إلتي تنتهى أولاً تعتبر هي الفائزة.













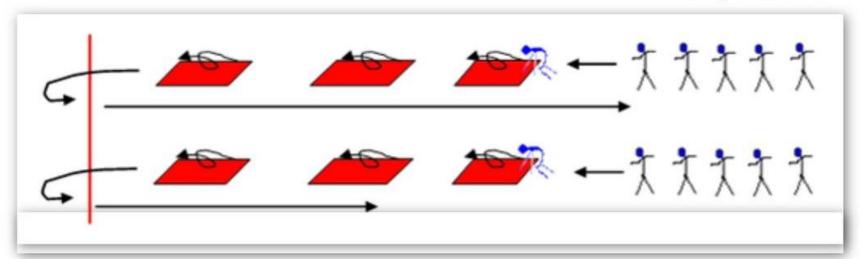


الفصل الرراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

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 ينتهى أولاً .













SASPOORT · COM

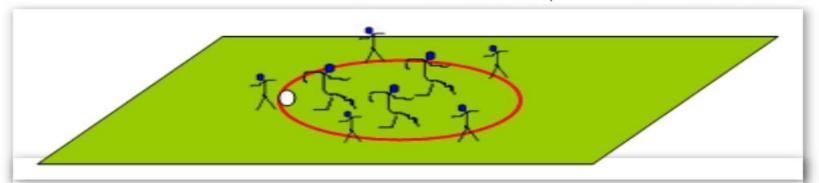


ألعاب صغيرة - أمثلة

صيد الحمام

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

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













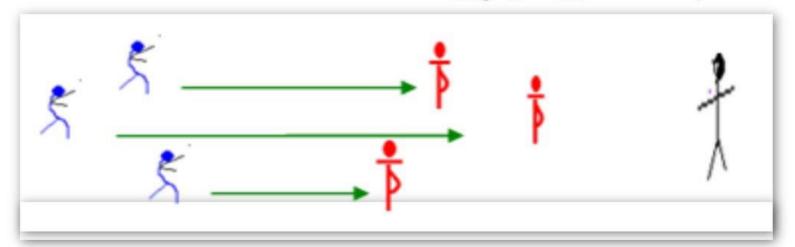


لفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

أحسن توازن

التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما الإشارة يقف صاحب أحسن توازن.













لفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT · COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

الحصول على الكنر

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

