|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الأول** | **الأسبوع** | **الأولى** | **الوحدة** | **الثالث** | **29الصف** |
|  | **الانزلاق الأمامي** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **نموذج مصور للمهارة**  | **صافره** | **أن يؤدي الطالب الانزلاق بطريقة صحيحة للخلف و الجانب .** | **الواجب الحركي** |
|  | **أقماع**  | **أن يذكر الطالب مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق الجانبي و الخلفي** | **الأدوات** |
|  |  | **أن يظهر الطالب جلدا وصبرا خلال تنفيذ الانزلاق الجانبي و الخلفي**  | **الواجب الحركي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **قدرة الطالب على اخذ خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدى في اتجاه جانبي أو خلفي وتكون الخطوة الأولى طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة فالارتقاء لرفع الجسم في الهواء وتستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب وتهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية .** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 070.jpg** | **لعبة صغيرة: "تتابع الجري المتعرج" تقسيم التلاميذ إلي قاطرات متساوية العدد ، خط بدء أمام كل قاطرة أربع كرات طبية ، المسافة بين كل كرة 2 متر ، بعد الصافره الجري بين الكرات والصورة للمس الزميل التالي ، تفوز القاطرة المنتهية أولا****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .** **ـ توجيه الطلاب لتقليد المعلم في أداء حركات انتقالية بغرض تنشيط الجسم ( مشي ـ جري ـ حجل .. الخ )****ـ توجيه أسئلة للطلاب فيما يتعلق بالحيز المكاني و ما يتعلق بجوده الحركة ثم يتم استثارة دافعية الطالب للتعلم وبتوجيه مباشر من المعلم . ـــ يواجه الطلاب الحائط من يستطيع من الطلاب المشي للجانب مع محافظته على مواجهة الحائط ؟ ـــ حاول أن ترفع يديك للجانبين بمستوى الكتفين و تحرك للجانب ـ تغير إيقاع المشي بالصافرة** **ـ الانتقال بالتحرك للخلف ــ توجيه الطلاب للتخيل بأنهم يقوموا بطلاء الأرض بالقدم أي تبقى القدم المتقدمة أماما على الأرض أثناء تحركها بينما يتم سحب القدم الخلفية للخلف . ـــ تطبيقات منظمة لحركة الانزلاق للجانب وللخلف مع تصحيح الأخطاء . ـــ إعطاء الطلاب معلومات وافية عن أهمية الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط البدني** **ـ تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعها حتى يتمكنوا من الانزلاق الصحيح** **ـ توجيه الطلاب لغسل الأيدي و الوجوه ,** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **تنظيم أنشطة ومسابقات ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس " كلعبة الانتقال بالانزلاق "**  | **مساعدة الطلاب للتعرف على الخطوات الفنية الأدائية للانزلاق بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل المباشر .****اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي لانزلاق موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء .****وضح الأداء الصحيح للانزلاق بوسيلة تعليمية .****أعط الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن حركة الانزلاق.****اقترح مواقف الاستشارة دافعية الطلاب** | **مساعدة الطلاب على الانزلاق الجانبي الخلفي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص .****تشكيل دائرة بحيث تكون يد كل طالب مشتبكة مع يد الطالب الأخر والانتقال للجانب بشكل جماعي في دائرة مع تغيير الاتجاه لليمين مره اليسار مرة أخرى .****عمل تطبيقات منظمة بين الطلاب فيها رسم أشكال هندسية خلال الانزلاق مع تصحيح الأخطاء .** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق للجانب و للخلف مع ذكر التصور الذهني لحركة الانزلاق ؟****أذكر الملابس الملائمة للأجواء الحرة أثناء ممارس النشاط البدني**  | **استمارة تقويم الجانب المهاري ( محك التعلم ) لمهارة الانزلاق**  |
|  |
| **بطاقة أسئلة إلى ولي الأمر****ـ هل بإمكان ابنكم الانزلاق للجانب و للخلف داخل المنزل من مكان إلى مكان آخر مع التحكم في جسمه جيدا؟****ـ هل بإمكان ابنكم أداء الانزلاق للجانب و للخف بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب في أجزاء جسمه ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1ـ2** | **عدد الدروس** | **الثاني** | **الأسبوع** | **الأولى** | **الوحدة** | **الثالث** | **29الصف** |
| **الارتكاز على القدم و الساق**  | **الارتكاز على قدم واحدة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **صافره** | **أقماع** | **أن يرتكز الطالب بطريقة صحيحة علة الظهر مع تغير الاتجاه** | **6نفس حركي** |
| **مراتب** | **رسم وصور للخبرة** | **أن يصف الطالب الوضع الصحيح للارتكاز على الظهر**  | **معرفي** |
|  | **حبل** | **أن يظهر الطالب جلدا وصبرا أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **رفع الرجلين و المقعدة للوصول لوضع الارتكاز على الظهر ، ومن ثم تغيير اتجاه الجسم**  | **2** | **وضع الرقود و الذراعان بجانب الجسم و الكفان على الأرض** | **1** |
|  | **4** |  | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 072.jpg** | **ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .** **ــ تنفيذ لعبة صغيرة ( حركة قف ) ــ تكرار اللعبة و محاولة إخلال توازن الطلاب من خلال دفعهم بسيطا** **ـ يتم استثارة دافعية الطلاب للتعلم و الحركة وبتوجيه مباشر كما يلي** **\*\* يجلس كل طالب داخل طوق سؤال الطلاب من منكم يستطيع أن يرتكز على أربع قواعد ارتكاز ؟** **\*\* يمر المعلم بين الطلاب ويحاول اختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة . \*\* سؤال الطلاب ما أجزاء الجسم التي تلامس الأرض ؟** **ــ تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم و الركبة كأجزاء من الرجل . ــ من وضع الرقود الارتكاز على الظهر من يستطع تغيير اتجاهه** **ــ إعطاء الطلاب بعض حركات الإطالة و التهدئة ويقدم التغذية الراجعة لأداء المهارة بطريقة صحيحة** **ـ توجيه الطلاب على وجوب غسل اليدين والوجه بعد النشاط** **ـ التأكيد على قيمة الصبر و أهميته من خلال مواقف النشاط المختلفة**  |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبة صغيرة** **( أفضل توازن )** | **1 ـ شرح مواصفات الأداء الحركي للارتكاز على الظهر موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة** **2 ـ وضع الأداء الصحيح للارتكاز على الظهر بوسيلة تعليمية** **3ـ توجيه سؤال في بداية الدرس و نهايته : كيف يمكن أن نتمثل قيمة الصبر في سلوكنا أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة**  | **ربط هذه المهارة الحركية الأساسية بغيرها من المهارات التي تسبقها و التي تعقبها في الأداء في رياضة الجمباز** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء الصحيح الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه ؟** | **استمارة تقويم الجانب المهاري ( محك التعلم ) لمهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه** |
|  |
| **بطاقة لولي الأمر موضح فيها الأسئلة التالية** **ـ هل بإمكان الابن التحكم بتوازنه في حالة الثبات و الحركة ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الثالث** | **الأسبوع** | **الأولى** | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  |  | **المشي الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **مساحة مناسبة** | **المكان** | نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **صافره** | **أقماع**  | **أن يؤدي الطالب نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان .** | **نفس حركي** |
| **أكياس300 جرام حبوب أو رمل**  | **رسم توضيحي** | **أن يتصور الطالب الأداء الحركي لمهارة نقل الأداة فوق الرأس**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب صبرا وجلدا أثناء نقل الأداء على الرأس** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين .**  | **2** | **المشي المتزن بحيث تكون الرأس على استقامة الجسم النظر متجه للأمام .**  | **1** |
| **المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس .**  | **4** | **حركة القدمين انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات** | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 074.jpg** | **لعبة صغيرة: يرسم مربعين بينهم مسافة حوالي 20 متر ، ويقسم الفصل إلي مجموعتين ، كل واحدة في مربع ، يقف ثلاث تلاميذ في المسافة بين المربعين ، وعند سماع الصافره يتبادل التلاميذ أماكنهم ويحاول التلاميذ الثلاثة لمس أكبر عدد ممكن من المجموعتين ، ومن مطارد ، وتستمر اللعبة حتى يفوز في النهاية أخر تلميذين لم يلمسوا****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .** **ـ تدريب دائري مصغر ومبسط لمده 5 دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر التوافق ويراعى فيه الشدة و التكرار وفترات الراحة** **ـ أداء تمرينات ذات الارتباط بالمهارة مثل : \* ( وقوف ) ثني الرأس \* ( وقوف ) تدوير الرقبة \* ( وقوف ، الذراعان جانبا ) عمل دوائر من مفصل الكتف \* ( جلوس تربيع ) الوصول لوضع الوقوف .****ــ جعل الطلاب تتخيل حركة التمرين أثناء أدائه و عمل ما يلي :ـ \*\* أخذ كل طالب كيس من الحبوب أو الرمل و الجلوس على الأرض . \*\* جعل الطلاب يقفون من الجلوس بدون أن يسقط الكيس من على الرأس مع الثبات و التوازن . \*\* محاولة التحرك من وضع الجلوس و الأداة على الرأس . \*\* محاوله المشي و التوقف و الدوران و الجلوس مع التحكم والسيطرة على الجزء العلوي للجسم .ــ إعطاء الطلاب فترة زمنيه لأداء المهمة المطلوبة وتشجع الطلاب و ملاحظة الأداء و توجيههم** **ـ عمل العاب صغيرة موجهة باستخدام أداء مثل كيس حبوب أو مكعب خشبي صغير** **ـ ــ إعطاء الطلاب بعض حركات الإطالة و التهدئة ويقدم التغذية الراجعة لأداء المهارة بطريقة صحيحة** **ـ توجيه الطلاب على وجوب غسل اليدين والوجه بعد النشاط**  |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبة صغيرة ( نقل المحصول عبر النهر )** | **شرح مواصفات الأداء الحركي لنقل الاداء فوق الرأس موضحا أهمية توازن الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة لإنجاح الحركة .** | **ـ استعراض لمهارة السيطرة على الأداء فوق الرأس بعد رميها لأعلى بأي جزء من الجسم .****ـ تتابعات المسي بأنواعها مع التوازن و المحافظة على الأداء فوق الرأس .** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده**  | **سؤال للطلاب عن المواصفات الأداء الحركي لنقل الاداه على الرأس و التصور الذهني للحركة**  | **استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمهارة نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** **- هل بإمكان ابنكم داخل المنزل أن ينقل أداه على رأسه مع التحكم في جسمه جيدا ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الرابع** | **الأسبوع** | **الأولى** | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  |  | **مسك الكرة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **مساحة مناسبة** | **المكان** | **تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الواجب الحركي** | **أطواق** | **صافره**  | **أن ينطط الطالب الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض.** | **نفس حركي** |
| **أقماع** | **كرات متنوعة**  | **أن يعي الطالب القوة اللازمة لتحرك الكرة .** | **معرفي** |
|  | **نموذج للمهارة** | **ن يظهر الطالب جلدا وصبرا أثناء النشاط البدني .** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **دفع الكرة من حركة مفصلي الرسغين .** | **2** | **وقوف الطالب فتحا وميل الجزء العلوي إلى الأمام ثني الركبتين والذراعين**  | **1** |
|  | **4** | **تدفع الأصابع وهي منتشرة إلى أعلى ثم أسفل وتتكرر الحركة.** | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 076.jpg** | **لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ـ يوضع أمام الأولي سله بها عدد من الكرات مساوي لعدد تلاميذ المجموعة ، وتوضع سله أخري أمام الثانية علي بعد 20 متر ، وعند الصافره يقوم التلميذ الأول من المجموعتين بالجري لأخذ الكرة ووضعها في السلة المقابلة ، وتفوز المجموعة المنتهية أولا .****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .** **ـ رمي الكرة لأبعد مسافة ثم الجري لمسكها ثم العودة للرضع الابتدائي مشيا مرة وجريا مرة أخرى مع تنطيط الكرة** **ـ رمي الكرة لأعلى ثم لقفها من الثبات ومن الحركة ــــ رمي الكرة لأعلى ثم تركها تسقط أمام الجسم ثم عمل تنطيط لها باليدين و باليد الواحدة ومن الثبات و الحركة ــ الجري المتعرج بين الكرات في مجموعات****ــ الوقوف في قاطرتين أو ثلاث ( تمرير الكرة بين أفراد القاطرة من خلف الرأس مرة ومن بين الرجلين مرة و الجانبين مرة ــــ من الجلوس ولا تنطيط الكرة ( يراعى تبادل اليدين ) ــ من وضع الارتكاز على الركبتين وملامسة المقعدة للعقبين تنطيط الكرة مع لف الجذع لليسار و اليمين في شكل دائرة حول الجسم (يراعى تبادل اليدين )****ــ عمل نموذج وتقديم وسيلة تعليمية توضح أوضاع الجسم أثناء تنطيط الكرة ـ من وضع الوقوف ومد الذراعين اليسرى إلى الأمام يقوم الطالب بإسقاط الكرة على الأرض ثم ينططها من على ارتفاعات مختلفة مع ثني الساقين ومدهما أثناء التمرين ( يكرر التمرين باليد الأخرى ) ــ تنطيط الكرة من الجري باليدين ـ ـ عمل مسابقة في التنطيط بين الأقماع يتحدى فيها الطالب قدراته الذاتية .** **ــ عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية ــ توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبة صغيرة (دائرة الكرة )** | **ـ مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل العملي .****ـ شرح مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين من الثبات موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء المهارة**  | **ـ تنطيط الكرة باليدين من الثبات من المستوى العادي****ـ تنطيط الكرة باليدين مع ثني الركبتين كاملا****ـ تنطيط الكرة باليدين من وضع الجلوس الطويل** **ـ تنطيط الكرة من المشي ثم من الحركة**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده**  | **اذكر الخطوات الفنية لمهارة تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض**  | **01010استمارة محك التعلم لتنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي****ـ أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل تنطيط الكرة باليدين من الثبات بينهما في مسافة قصيرة 3 ــ 5 متر****ـ لعبه أخرى لتنطيط الكرة باليدين من الحركة , بأن يقوم الابن بتنطيط الكرة باليدين للأمام للوصول إلى مكان الوالد الذي يبعد عنه مسافة 5 ـ 7 متر**  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **2 ــ 3** | **عدد الدروس** | **الخامس** | **الأسبوع** | **الثانية** | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  | **التوافق العضلي العصبي** | **إدراك مسارات الحركة** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **صافره** | **أقماع** | **أن تنمى لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **نفس حركي** |
| **كرات مختلفة الأحجام**  | **أطواق** | **أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **معرفي** |
|  | **مراتب** | **أن يقدر الطالب قيمة الصبر** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم** | **2** | **قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ الشخصي** | **1** |
| **قدرة الطلاب على اللف وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج** | **4** | **قدرة الطلاب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين** | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 070.jpgمحمد حمدي2 072.jpgمحمد حمدي2 074.jpgمحمد حمدي2 076.jpg** |  **ــ يقسم التلاميذ إلي دائرتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يحاول حماية مجموعة صولجانات في مركز الدائرة من تصويب التلاميذ عليها ، ويفوز التلميذ الذي ينجح في إسقاط أكبر عدد من الصولجانات بالكرة .****وقوف) الوثب في المكان 15 ث .****(وقوف) العدو لمسافة (30) متر .****(وقوف- انثناء عرضا) مد الذراعين والضغط (1- 4) ثم الثني والضغط (5- 8) .****- التعرف علي أنماط مركبة مختلفة نذكر منها :-****- الإحساس بالجسم وأطرافه ، والحيز المكاني الموجود فيه .****- إجادة الحركات في انسيابية وقوة وسرعة وآمن من الإصابة .****- العلاقة مع الآخرين وكذلك مع الأشياء وخاصة أدوات اللعب .****تكوين مستويات أداء حركية جيدة** **ـ استرجاع الخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة** **ــ الاحتفاظ بصورة للأداء الحركي للخبرات السابقة للوحدة التعليمية** **ـ تثبيت الأداء الصحيح عند تطابقه مع التصور المختزن في الذاكرة** **ـ زيادة الثقة بالنفس ، و الدافعية لأداء المهارات الحركية****ــ عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية ــ توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****يقسم التلاميذ غلي أربع مجموعات كل مجموعة تقف داخل مربع ، ويقف تلميذ خارج كل مربع معه كرة يحاول تصويبها علي تلاميذ المربع ، ويحاول التلاميذ تفادي الكرة وتفادي الاصطدام بالزميل ويفوز التلميذ الذي لم تلمسه الكرة .** | **استرجاع الخطوات الفنية للخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة** | **ـ ممارسة أنماط حركية موجهة يتم من خلال التحكم و السيطرة على الكرة بتلقائية ،بحيث تستند إلى تصور حركي جيد** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس**  | **هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارات لهذه الوحدة بالترتيب الصحيح ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** **هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟****هل بوسعك عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخوك في المنزل ؟.** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **السادس** | **الأسبوع** | **الثانية** | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
| **الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة** | **الوقوف الصحيح**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **مساحة مناسبة** | **المكان** | **السقوط بطريقة صحيحة وآمنه في اتجاهات مختلفة** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **كرات متنوعة** | **أقماع**  | **أن يسقط الطالب بطريقة صحيحة وآمنه في الاتجاهات التالية : الأمامي ،و الجانبي ، الخلفي**  | **نفس حركي** |
| **صافره** | **صولجانات** | **أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **معرفي** |
|  | **رسم توضيحي** | **أن يقدر الطالب قيمة الصبر** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **السقوط الخلفي : ميل الجسم للخلف ـ مد الذراعين للخلف ولأسفل استعدادا لمقابلة الأرض ـ اليدان أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين للخلف**  | **2** | **السقوط الأمامي : مد مفصلي الركبة ـ مد الذراعين أماما ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق ــ رفع الرأس عاليا و الهبوط على الصدر** | **1** |
|  | **4** | **السقوط الجانبي : أخذ خطوة طعن جانبي اتجاه السقوط ـ السقوط على رجل الطعن ( الساق ثم الفخذ ثم المقعدة )**  | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 078.jpgمحمد حمدي2 080.jpgمحمد حمدي2 082.jpg** | **(وقوف) المشي الصحيح مع دوران الذراعين للأمام والخلف .(وقوف) الجري الصحيح مع دوران الذراعين للإمام والخلف .****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها****ـ توجيه الطلاب لتقليد المعلم في أداء حركات انتقالية بغرض تنشيط الجسم ( مشي ـ جري ـ حجل .. الخ )****ـ توجيه أسئلة للطلاب فيما يتعلق بالحيز المكاني و ما يتعلق بجوده الحركة ثم يتم استثارة دافعية الطالب للتعلم وبتوجيه مباشر من المعلم .** **- شرح مبسط لمهارة السقوط الصحيح باستخدام الوسيلة التعليمية .** **- أداء نموذج حركي للمهارة ـ أداء الطلاب للسقوط الأمامي أولا مع مراعاة الأداء الصحيح وبتوجيه من المعلم** **ـ ينتقل الطلاب إلى محاوله السقوط خلفا بعد أداء نموذج لهم من قبل المعلم مع التركيز على تغير مركز الثقل وضرورة امتصاص الحركة أثناء السقوط ـ أداء السقوط للجانب مع إعطاء الطلاب الوقت الكافي للتكرار مع تحفيز الطلاب على الأداء الأفضل ـ أداء السقوط في اتجاهات مختلفة مع ذكر النقاط الفنية لكل اتجاه أثناء السقوط****ـ تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعها حتى يمتص السقوط في الاتجاهات المختلفة** **ـ توجيه الطلاب لغسل الأيدي و الوجوه ,** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :**في صورة محطات يوضع في كل محطة أداة يصعد عليها التلميذ ثم يؤدي السقوط الصحيح (مقعد سويدي ، مهر ، صندوق مقسم ، عقلة.....) ويحدد المعلم التلاميذ أصحاب أفضل أداء . | **شرح مواصفات الأداء الحركي للسقوط بطريقة صحيحة في جميع الاتجاهات موضحا أهمية ميل الجسم في اتجاه السقوط لما له تأثير في تغير مركز الثقل للجسم** | 1. **شرح للطلاب الأداء الحركي للسقوط الآمن بطريقة صحيحة**
2. **مناقشه الطلاب وطلب الإجابة عن كل سؤال بشكل حركي**

**وضح الأداء الأمثل بوسيلة تعليمية** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده**  | **اذكر الخطوات الفنية لمهارة السقوط بطريقة صحيحة وأمنه في اتجاهات مختلفة** | **01010استمارة محك التعلم للسقوط بطريقة صحيحة وامنه في اتجاهات مختلفه** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** **س : هل بوسعك عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخوك في المنزل ؟.****س2: هل بوسعك رسم خطوات السقوط الآمن في ورقة ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **السابع** | **الأسبوع** | **الثانية** | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  |  | **الجلوس الطويل** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **صافره** | **أقماع**  | **أن يرتكز الطالب على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز**  | **نفس حركي** |
| **صولجانات** | **نموذج للمهارة** | **أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يقدر الطالب قيمة الصبر** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **المقعدة محور ارتكاز للجسم ومن ثم دوران الجسم لأي اتجاه**  | **2** | **رفع القدمين و الرجلين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع اليدين**  | **1** |
|  | **4** | **يتم الدوران بعمل ربع أو نصف أو ثالثه أرباع دورة**  | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 083.jpg** | **لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلي دائرتين وعند سماع الصافره يبدأ تلميذ من كل دائرة بالجري الزجاج بين أفراد الدائرة والعودة باللمس للتلميذ التالي ليتابع الجري الزجاج حتى أخر تلميذ، وتفوز الدائرة التي تنتهي أولا من الأداء .****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها****شرح مبسط لمهارة الارتكاز علي المقعدة .****- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- من وضع الجلوس الطويل ، يتم ثني الركبتين ورفع القدمين قليلا عن الأرض .****- الاستناد علي اليدين والدفع يهما للدوران دورة كاملة .****ــ تطبيق لعبة دوران الكرسي بالارتكاز على المقعدة وثني الركبتين ورفع القدمين قليلاً من الأرض والاستناد على اليدين والدفع يهما للدوران دورة كاملة.****ـ عمل مسابقة في الارتكاز على المقعدة في الثبات لأطول فترة ممكنه حيث يتحدى فيها الطالب قدراته الذاتية .** **ــ عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية ــ توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****يقسم التلاميذ لأربع صفوف بينهم مسافات مناسبة ، ويجلس كل تلميذ جلوس طويل مع ثني الركبتين مع وضع كيس حبوب فوقها ، وعند سماع الصافره يرتكز التلميذ علي المقعدة ويفوز من يؤدي أولا .** | **شرح مواصفات الأداء الحركي لمهارة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز مع ملاحظة تأثير مساحة الارتكاز في الاتزان وتغير مركز ثقل الجسم بناء على وضع الجسم**  | **ـ أداء الارتكاز على المقعدة مع رفع الذراعين للجانب ومحاولة الثبات لأطول فترة ممكنه**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده**  | **اذكر الخطوات الفنية لمهارة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز ؟** | **01010استمارة محك التعلم للارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** **هل يستطيع ابنكم الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز بسهوله داخل المنزل ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الثامن** | **الأسبوع** | **الثانية**  | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  | **الوقف على الرأس نصفا** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الأمر** | **الواجب الحركي** | **صافره** | **أقماع**  | **أن يستطيع الطالب الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة** | **نفس حركي** |
|  | **مراتب**  | **أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يقدر الطالب قيمة الصبر** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **وضع مقدمة الرأس ( الجبهة ) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثا متساوي الساقين**  | **2** | **اليدين على الأرض باتساع الصدر و الأصابع تشير إلى الأمام** | **1** |
| **بعد مد الرجلين عاليا يصل الطالب إلى وضع الوقوف على الرأس**  | **4** | **دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق اليدين ، ثم مد الرجلين عاليا ببطء** | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 084.jpg** | **(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا . (وقوف) الوثب مع التصفيق عاليا (1- 4) والتصفيق علي الفخذين (5- 8)****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها****شرح مبسط لمهارة الوقوف علي الرأس باستخدام النموذج التوضيحي .****- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- وضع اليدين علي قاعدة المثلث ، والرأس علي رأس المثلث .****- دفع الأرض بالقدمين العمودية علي الجذع ، والمشطين يشيران لأعلي .****كل تلميذين (وقوف- مواجه) وعند سماع الصافره يقوم التلميذ (أ) يرفع الذراعين عاليا ووضع أحد القدمين أماما ثم ثنى ــ عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية ــ توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه . الجذع أماما أسفل لأداء المهارة والسند من التلميذ (ب) والتبديل بينهما وتحديد الأداء الأفضل .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبة صغيرة** **( الوقف على الرأس لأطول وقت ممكن )** | **ـ الربط بين شكل المثلث لليدين و الرأس مع قاعدة الاتزان كلما زادت مساحة قاعدة الاتزان كلما زاد الاتزان في الحركة** **ـ التركيز على أهميه تغير مركز الثقل لما له من أهمية في الاتزان** | **ـ من وضع الوقوف على الرأس محاول أداء الدحرجة الأمامية ثم الوقوف على القدمين**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق و بعده** | **اذكر الخطوات الفنية لمهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة؟** | **استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) للوقوف على الرأس بطريقة صحيحة** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** 1. **هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **التاسع** | **الأسبوع** | **الثانية**  | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
| **التمرير الصحيح للكرة باليدين**  | **لقف الكرة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **تنطيط الكرة باليدين في الهواء** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **صافره** | **أقماع** | **أن ينطط الطالب الكرة باليدين في الهواء** | **نفس حركي** |
| **كرات مختلفة الأحجام** | **نموذج للمهارة** | **أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يقدر الطالب قيمة الصبر** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ثني الركبتين قليلا وثني الذراعين من مفصلي المرفقين بحيث يكونان موازيين للأرض** | **2** | **ضرب الكرة باليدين بالتتابع مع توجيهها إلى أعلى تتم الحركة بكفي اليدين**  | **1** |
| **يتم ضرب الكرة باليدين من خلال الساعدين من مفصلي المرفقين مع تثبيت العضدين**  | **4** | **كفا اليدين متجاورتين ومتجهتين للأعلى**  | **3** |
| **عند لمس الكرة تنتشر أصابع اليدين أسفل الكرة**  | **6** | **ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصلي الرسغ**  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 085.jpg** | **لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلي أربع قاطرات خلف خط البداية علي القدم اليمني ويمسك الطالب الخلفي القدم اليسرى للزميل بيده اليسرى مع وضع اليد اليمني علي كتف زميلة ، وتتسابق القاطرات بالحجل حتى خط النهاية ، وتفوز القاطرة التي تصل أولا****(وقوف) تنطيط الكرة علي الحائط باليدين معا . (وقوف) تبادل تنطيط الكرة علي الأرض باليدين .****(وقوف- مواجه) تبادل تمرير الكرة باليدين للزميل (:).****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها****- شرح مبسط لمهارة تنطيط الكرة في الهواء باستخدام الوسيلة التعليمية .****- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- من وضع الاستعداد رمي الكرة قليلا إلي أعلي ثم لقفها علي أطراف الأصابع .****- دفع الكرة بأطراف الأصابع باستمرار لأعلي مع مد مفصلي المرفقين أثناء الدفع .****يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من 3 إلى 4 طلاب.****مع كل دليل مجموعة كرة يقوم بتنطيط الكرة إلى خط النهاية ثم العودة ثم الطالب الذي يليه المجموعة التي تنتهي أولا تكون هي الفائزة ــ عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية ــ توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبه صغيرة :****ينتشر التلاميذ انتشار حر في الملعب وكل تلميذ معه كرة ، وعند سماع الصافره يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة في الهواء لمدة 15 دقيقة ، ويفوز التلميذ الذي يستمر في الأداء لنهاية الزمن المحدد .** | **مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة** **ـ شرح مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين في الهواء****ـ إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تحريك الكرة** | **ـ تنطيط الكرة باليدين في الهواء مع محاولة مسك الكفين** **ـ تنطيط الكرة باليدين في الهواء مع تمريرها للزميل المواجه له على مسافة 5 ـ 7 متر**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق و بعده** | **عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي للمهارة ويطلب من الطلاب ترتيبها**  | **استمارة محك تعلم مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** **ـ هل يستطيع ابنكم تنطيط الكرة باليدين في الهواء أكثر من مره دون أن تسقط منه ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **2 ــ 3** | **عدد الدروس** | **العاشر** | **الأسبوع** | **الثانية** | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  | **التوافق العضلي العصبي** | **إدراك مسارات الحركة** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **صافره** | **أقماع** | **أن تنمى لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **نفس حركي** |
| **كرات مختلفة الأحجام**  | **أطواق** | **أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة**  | **معرفي** |
|  | **مراتب** | **أن يقدر الطالب قيمة الصبر** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم** | **2** | **قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ الشخصي** | **1** |
| **قدرة الطلاب على اللف وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج** | **4** | **قدرة الطلاب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين** | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 078.jpgمحمد حمدي2 080.jpgمحمد حمدي2 082.jpgمحمد حمدي2 083.jpgمحمد حمدي2 084.jpgمحمد حمدي2 085.jpg** |  **ــ يقسم التلاميذ إلي دائرتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يحاول حماية مجموعة صولجانات في مركز الدائرة من تصويب التلاميذ عليها ، ويفوز التلميذ الذي ينجح في إسقاط أكبر عدد من الصولجانات بالكرة .****وقوف) الوثب في المكان 15 ث .****(وقوف) العدو لمسافة (30) متر .****(وقوف- انثناء عرضا) مد الذراعين والضغط (1- 4) ثم الثني والضغط (5- 8) .****- التعرف علي أنماط مركبة مختلفة نذكر منها :-****- الإحساس بالجسم وأطرافه ، والحيز المكاني الموجود فيه .****- إجادة الحركات في انسيابية وقوة وسرعة وآمن من الإصابة .****- العلاقة مع الآخرين وكذلك مع الأشياء وخاصة أدوات اللعب .****تكوين مستويات أداء حركية جيدة** **ـ استرجاع الخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة** **ــ الاحتفاظ بصورة للأداء الحركي للخبرات السابقة للوحدة التعليمية** **ـ تثبيت الأداء الصحيح عند تطابقه مع التصور المختزن في الذاكرة** **ـ زيادة الثقة بالنفس ، و الدافعية لأداء المهارات الحركية****ــ عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية ــ توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****يقسم التلاميذ غلي أربع مجموعات كل مجموعة تقف داخل مربع ، ويقف تلميذ خارج كل مربع معه كرة يحاول تصويبها علي تلاميذ المربع ، ويحاول التلاميذ تفادي الكرة وتفادي الاصطدام بالزميل ويفوز التلميذ الذي لم تلمسه الكرة .** | **استرجاع الخطوات الفنية للخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة** | **ـ ممارسة أنماط حركية موجهة يتم من خلال التحكم و السيطرة على الكرة بتلقائية ،بحيث تستند إلى تصور حركي جيد** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس**  | **هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارات لهذه الوحدة بالترتيب الصحيح ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** **هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟****هل بوسعك عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخوك في المنزل ؟.** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الحادي عشر** | **الأسبوع** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
| **التعلق الصحيح على العارضة** | **صعود السلم** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **التعلق بطريقة أمنه وصحيحة حسب مستويات مختلفة**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **كرات مختلفة** | **أقماع**  | **أن يظهر الطالب مقدرته على التعلق بطريقة آمنه وصحيحة حسب مستويات مختلفة**  | **نفس حركي** |
| **صافره** | **صولجانات** | **أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة** | **معرفي** |
|  | **نموذج للمهارة** | **أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **المسافة بين اليدين باتساع الصدر و الرأس في وضعها الطبيعي و النظر للإمام ولأعلى قليلا** | **2** | **أن يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء**  | **1** |
| **(القبض المقلوب ) يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام**  | **4** | **(القبض الأمامي ) يكون باطن كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم**  | **3** |
|  | **6** | **(القبض المعكوس )يكون باطن كف احد الكفين مواجه للجسم وظاهر مواجه للإمام بينما يكون باطن طف اليد الأخرى مواجه للإمام وظاهرة مواجه للجسم** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **بدون عنوان-221.jpg** | **(وقوف) سحب ثقل علي الأرض باليدين .****(وقوف- الذراعان أماما- مواجه) دفع الزميل باليدين (:) .****(تعلق) مرجحة الجسم أماما وخلفا .****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها****- شرح مبسط لمهارة التعلق الصحيح بإيجاز .****- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****ـ يقف الطالب مواجها عارضة التعلق أو أمام عقل الحائط**  **ـــ يرفع الطالب ذراعيه لأعلى ويمد جسمه لأعلى** **ـ يثب الطلاب لأعلى ليصل إلى مستوى عارضة التعلق ويقبض عليها بيديه ـ يراعى أثناء الأداء الملاحظات التي يجب ملاحظتها أثناء أداء الخبرة ــ يحافظ الطالب على امتداد ذراعية وجسمه خلال التعلق ويكون النظر متجها للأمام**  **ــ عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية ــ توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .**  |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبه صغيرة :****في وجود ثلاث محطات المسافة بينهم 10 متر الأولي بها عقلة يتحرك علي عارضتها التلميذ من اليمين إلي اليسار باليدين ، ثم الثانية بها عارضة توازن والتعلق الأفقي لمدة 10 ث .، والثالثة بها أعمدة كرة طائرة والتعلق الرأسي عليها .** | **ـ شرح الخطوات الفنية للخبرة مع توضيح أجزاء الجسم المختلفة مع توضيح دور كل جزر من أجزاء الجسم في المهارة**  | **ـ أداء التعلق بطريقة آمنه وصحيحة حسب مستويات مختلفة مع محاول رفع القدمين للمس العقلة و الثبات لبضع ثواني** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة و بعدها**  | **ـ يذكر الطالب أنواع القبض باليدين على العارضة مع ذكر الفرق بين كل نوع من القبضات ؟** | **استمارة محك تعلم مهارة التعلق بطريقة أمنه وصحيحة حسب مستويات مختلفة** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** **ـ هل يستطيع ابنكم التعلق في المنزل أو ساحة المنزل بشكل طبيعي دون تشنج ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الثاني عشر** | **الأسبوع** | **الثالثة**  | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  |  | **وقوف القدم إماما** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **أقماع** | **صافره** | **أن يطعن الطالب على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات** | **نفس حركي** |
|  | **صولجانات** | **أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ـ تتحرك إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع .** | **2** | **ـ من وضع الوقوف والذراعان في الوسط .** | **1** |
| **ـ يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أبعد قليلا من الخطوة العادية .** | **4** | **ـ النظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم على الأرض .**  | **3** |
|  | **6** | **يتبع باقي القدم لتستقر بكاملها على الأرض ويكون مفصل ركبة الرجل الطاعنة منثنيا بزاوية قريبة من العمودية وتكون الرجل الأخرى ممتدة كاملا ومقدمة القدم في اتجاه الطعن .** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| محمد حمدي2 091.jpg | **لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ إلي أربع قاطرات خلف خط بداية ، وعند سماع الصافره يتسابق التلاميذ لمسافة 30 متر والعودة .****(وقوف- الذراعان جانبا) تبادل الطعن بالقدمين جانبا .****(وقوف- الذراعان عاليا) تبادل الطعن بالقدمين أماما .****(وقوف- الوضع أماما) تباعد القدمين لأقصي مدى .****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها****- شرح مبسط لمهارة الطعن الصحيح بالقدمين .****- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- القدم الطاعنة منثنية من مفصل الركبة والقدم الحرة ممتدة كاملا .****- الجذع عمودي علي القدمين ، ومشط الفدم يشير لاتجاه الطعن .*** **مشاهدة نموذج حي للطعن الصحيح.**

**تطبيقات موجهة للطعن الأمامي والجانبي، والخلفي بالقدمين مع الإيقاع أو النداء** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****يقف التلاميذ في أعداد ثلاثية بينهم مسافات مناسبة ، ويقوم المعلم بالنداء مع الإيقاع بالصافرة بالطعن أماما ثم جانبا ثم خلفا ، وتكرار الأداء علي القدم الأخرى ويفوز الثلاثية ذات الأداء الأفضل** | **ـ شرح الخطوات الفنية لأداء الطعن الأمامي مع معرفة أجزاء الجسم المستخدمة** **ـ يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنه بارتكاز على قاعدة صغيرة** **ـ يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز** | **ـ أداء العن الأمامي مع رفع اليدين للجانب****ـ أداء نفس التمرين السابقة مع محاولة رفع القدم الخلفية لأعلى ومحاولة الاتزان على القدم الأمامية** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **سؤال الطالب عن الخطوات الفنية لخبرة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي** **هل يستطيع ابنكم أداء الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات دون تشنج للعضلات وبسهله ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الثالث عشر** | **الأسبوع** | **الثالثة**  | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  | **تحريك الرجل من مفصل الفخذ** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **تطبيق الميزان الجانبي** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **صافره** | **مقعد سويدي**  | **أن يطبق الطالب الميزان الجانبي** | **نفس حركي** |
|  | **كرات مطاطية** | **أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ترفع الرجل التي في عكس اتجاه ثني الجذع جانبا عاليا قدر المستطاع** | **2** | **من وضع الوقوف و الذراعين عاليا ، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين**  | **1** |
| **يتم المحافظة على امتداد الذراعين لأعلى و الجانب لجهة ثني الجذع** | **4** | **تكون الزاوية بين الرجل قريبة من 90 درجة** | **3** |
| **يكون الرأس في وضعه الطبيعي على استقامة الجذع و النظر متجه للأمام** | **6** | **يتم المحافظة على استقامة كل من الرجلين دون انثناء**  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 092.jpg** | **لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ غلي أربع قاطرات ، توضع علامات علي مسافات مناسبة أمام كل قاطرة ، وعند سماع الصافره يقوم التلميذ الأول في القاطرة بالحجل حتى يصل إلي العلامة ثم يعود للجري ليلمس التلميذ الذي يليه ثم يأخذ مكانة خلف القاطرة ، ويفوز القطار الذي ينتهي أولا .****(وقوف- الذراعان جانبا) المشي علي مقعد سويدي مقلوب .****(وقوف) عمل ميزان أمامي .****(وقوف) عمل ميزان صغير .****التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها****شرح مبسط لمهارة الميزان الجانبي بإيجاز .** **- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- ثني الجذع علي أحد الجانبين ، مع رفع الذراعين جانبا ، ورفع القدم الحرة .****- تشير أحد اليدين عاليا والأخرى لأسفل ، ومد مفصل القدم الحرة وقدم الاتزان .*** **تطبيقات للميزان الجانبي مع الزميل، ثم بصورة انفرادية.**

**( وقوف ) المرجحة بزاوية .****- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .****- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبه صغيرة :****يقوم التلاميذ بالجري الحر في مختلف الاتجاهات ، وعند سماع الصافره يستعرض التلاميذ مهارات الميزان الجانبي يمينا ويسارا ، مع التعزيز اللفظي للأداء الصحيح والمحاولات الناجحة .** | **ـ شرح الخطوات الفنية لأداء الميزان الجانبي مع معرفة أجزاء الجسم المستخدمة** **ـ يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنه بارتكاز على قاعدة صغيرة** **ـ يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز** | **ـ أداء الميزان الجانبي على شئ مرتفع** **ـ أداء الميزان الجانبي مع الثبات ثم رفع اليدين للجانب ودوران القدم المرفوعة للخلف للوصول للميزان الخلفي ومحولة الثبات**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أن يذكر الطالب الخطوات الفنية لمهارة الميزان الجانبي ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة الميزان الجانبي** |
|  |
| **بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي****هل يستطيع ابنكم الثبات لفترات طويلة في الميزان الجانبي دون لمس الأرض بالقدم المرفوعة لفترات طويلة نسبيا ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الرابع عشر** | **الأسبوع** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
| **تمرير الكرة باليدين من أسفل** | **مسك الكرة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **رمي الكرة بطريقة صحيحة** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **مراتب** | **صافره** | **أن يرمي الكرة بطريقة صحيحة** | **نفس حركي** |
|  | **نموذج للمهارة** | **أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **الذراعان ممتدان عاليا و اليدان ممسكتان بالكرة**  | **2** | **من وضع الوقوف أماما ( أحد القدمين متقدمة للأمام عن الأخرى قليلا )** | **1** |
| **تحريك الذراعين بقوة و سرعه لتدفع الكرة للأمام**  | **4** | **تحريمك الذراعين و اليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلا تمهيدا لتمريرها**  | **3** |
| **تتحرك القدم الخلفية للأمام** | **6** | **تترك اليدين الكرة في نهاية حركتها للأمام متابعتها لحركة الكرة للأمام**  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي2 093.jpg** | **- (وقوف) انتشار حر في الملعب رمي كيس الحب عاليا ولقفة .****ـ (وقوف) رمي كيس الحب داخل أطواق أو دوائر .****ـ شرح مبسط لمهارة رمي الأداة الصحيح .** **- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- مسك الأداة جيدا بأطراف الأصابع بدون الضغط عليها .****(وقوف) رمي الكرة بيد واحدة لأبعد مسافة .****(وقوف) تبادل رمي الكرة مع الزميل (:) .****(وقوف) تمرير الكرة إلي الحائط ولقفها .****- إكساب الأداة القوة المناسبة للمسافة المحددة للرمي ، مع فرد الذراع كاملا .****( وقوف ) المرجحة الأفقية .****- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .****- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبه صغيرة :** **" الحصول علي الكرة " كل مجموعتان تتنافسان ، مجموعة تمرره الكرة بين بعضها والأخرى تحاول الحصول عليها ، المجموعة الفائزة التي تمرر عشرة تمريرات متتالية ، ويكرر .** | **ـ مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة** **ـ شرح مواصفات لرمي الكره من أعلى باليدين** **ـ إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تسلم**  | **ـ تقسيم الطلاب إلي قاطرتين القاطرة الأولى تحمل الكرة و عند سماع الإشارة يجري الطلاب انتشار حر مع ضرب الكرة بالأرض وعند سماع الصافره الثانية يرمي الطالب الكرة للزميل ويتجه للقاطرة الثانية**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل تعرف الطالب على الخطوات التعليمية الصحيحة لرمي الكرة من أعلى باليدين** | **استمارة محك التعلم لمهارة رمي الكرة من أعلى باليدين**  |
|  |
| **1- هل بإمكانك تنفيذ مهارة رمي الكرة من أعلى باليدين في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة ؟**  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الخامس عشر** | **الأسبوع** | **الثالثة**  | **الوحدة** | **الثالث** | **الصف** |
|  | **الوثب الصحيح** | **الجري الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **صافره**  | **أقماع**  | **أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة** | **معرفي** |
|  | **صورة للمهارة** |
|  |  | **أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ارتفاع معدل ضربات القلب أثناء النشاط** | **2** | **انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية** | **1** |
|  | **4** | **زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب** | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **images.jpg** | **لعبة صغيرة: من خلال العمل في مجموعات ، المشي علي خط مرسوم علي الأرض ، نط الحبل ، رمي ولقف كيس الحبوب ، قفزة الأرنب ، تحديد أفضل مجموعة .** **(وقوف) العدو مسافة (30) متر .****(وقوف) الوثب في المكان (15) ث .****(وقوف فتحا) الوثب مع رفع الذراعين جانبا .** **- يشاهد التلاميذ نموذج للقلب وأجزاءه مع شرح مبسط لتوضيح التالي :-****- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية ، وزيادتها أثناء النشاط .****- توريد كمية اكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم .****- زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :** **يقوم التلاميذ بحساب عدد دقات القلب (النبض) بأنفسهم لمدة دقيقة قبل الأداء ، ثم أداء العدو لمسافة (40) متر وقياس النبض مباشرا بعد الأداء ، وحساب الفارق بين القياسين ، الزمن بواسطة المعلم** | **ـ توضيح للطلاب الأماكن التي يمكن من خلالها تلمس النبض لدى الإنسان مع ذكر السبب ,****ـ الربط بين التعرق أثناء المجهود البدني وزيادة عدد ضربات القلب**  | **ـ تلمس النبض و عدة ومعرفة ضربات القلب و ضغط الدم بشكل مبسط للطالب ؟** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل تعرف الطالب علي حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟** |
|  |
| **بطاقة إلى ولي الأمر :ـ** **هل يستطيع الطالب أن يتحسس النبض الخاص به بطريقة صحيحة في المنزل ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143**  | **تاريخ تنفيذ** |  | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** |  | **الوحدة** |  | **الصف** |
|  |  |  | **المتطلبات السابقة للخبرة** |  | **المكان** |  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  |  |  |  |  | **نفس حركي** |
|  |  |  | **معرفي** |
|  |  |  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
|  | **2** |  | **1** |
|  | **4** |  | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
|  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
|  |  |  |
|  |
|  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |