



الفصل الدراسي الثالث

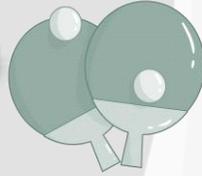
# التربية البدنية والدفاع عن النفس

لعام ..... ١٤ هـ



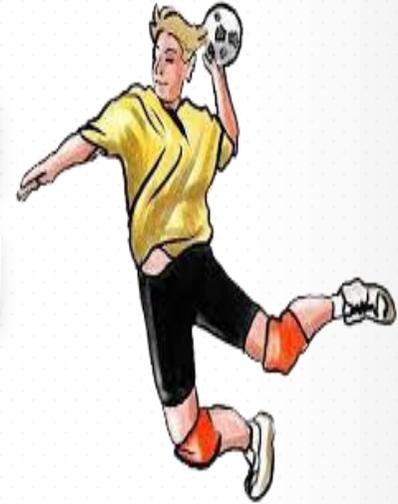
التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

صف ثاني ابتدائي



المعلم /هـ

المدرسة



SASPOORT.COM

إعداد : أحمد مخاي ، نواف المطيف ، سلطان القرني



وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# أهداف التربية البدنية



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

## الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

### اهداف مادة التربية البدنية

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

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

### الجدول الدراسي للمعلم / هـ

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

## أهداف التربية البدنية

### معلومات المعلم / هـ

الإسم : .....

المؤهل : .....

التخصص : .....

سنوات الخبرة: .....

مواد التدريس: .....

عدد الحصص: .....

اسم المدرسة: .....

مدير المدرسة: .....

المشرف التربوي: .....



وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس



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

SASPOORT.COM

## صف ثاني ابتدائي - عام

## الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٣/٨/١٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢١	الأولى	أهمية الغذاء الصحي كيفية اختيار الغذاء الصحي	١
الثاني	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨	الثامنة	الهبوط بالقدمين من ارتفاعات منخفضة الوقوف على الكتفين	١
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦		الإرسال الصحيح للكرة باليد	١
الرابع	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣	التاسعة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة	١
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤		الاتزان نصفاً على الركبة	١
السادس	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١		إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة	١
السابع	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	العاشر	الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة الوقوف على الرأس نصفاً	١
الثامن	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣		الاحتضان الصحيح للكرة	١

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

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

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

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



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

- يمارس نشاطاً بدنياً يعزز من مفهوم أهمية الغذاء الصحي  
يعرف أهمية الغذاء الصحي  
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

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



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارس نشاطاً بدنياً يعزز من مفهوم اختيار الغذاء الصحي  
يعرف كيفية اختيار الغذاء الصحي  
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

يجب أن يراعى في اختيار الأغذية الصحية أن يكون الغذاء متوازناً على قدر كبير، والالتزام بالأنظمة الغذائية الصحية لا يعني بالضرورة الشعور بالحرمان، بل يعني الالتزام بالقدر المطلوب الذي يحتاجه الجسم .



# الهبوط الصحيح والأمن بالقدمين من ارتفاعات منخفضة

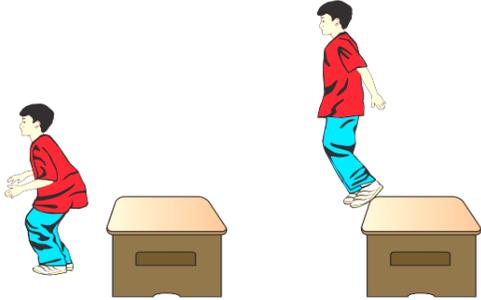


الفصل:  اليوم: ..... التاريخ: / / ١٤هـ  اليوم: ..... التاريخ: / / ١٤هـ  اليوم: ..... التاريخ: / / ١٤هـ

## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يؤدي مهارة الهبوط بالقدمين بطريقة صحيحة وآمنة .  
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط بشكل صحيح.  
يقدر قيمة النظافة

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

## تقويم الخبرة

- أسئلة وأجوبة  ورقة عمل  نشاط صفي  واجبات فورمز

## ما ينبغي ملاحظته

- تنهي الركبتين قليلا لامتصاص صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلا .
- يكون الارتقاء بالقدمين معا وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع.
- بعد اكتمال الهبوط تمد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف.
- يميل الجذع للأمام قليلا مع ثني الركبتين نصفها.
- تتحرك اليدين بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم.
- تدفع القدمين معا السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمان (المشطان) آخر
- يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط.
- من يترك سطح الوقوف.

## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

- يقف على الكتفين بطريقة صحيحة  
يذكر مراحل الأداء لمهارة الوقوف على الكتفين  
يدرك أهمية الأداء الجماعي

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

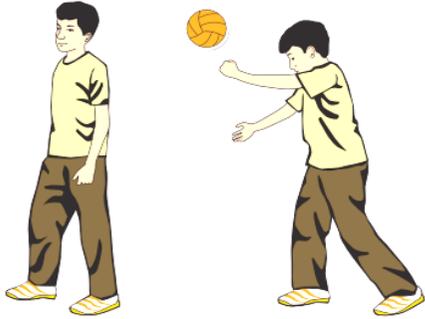
- وضع الجلوس طولا والذراعان بجانب الجسم والكفان على الأرض، والجذع مائل قليلا للأمام.
- الرأس على استقامة الجذع.
- ترفع الرجلان والمقعدة والجذع للأعلى مع دفع الجسم للخلف حتى يصل الكتفان للأرض.
- مقابلة الأرض وبقاء الرأس ملامس للأرض.
- مد مفصلي الفخذين والركبتين والقدمين عاليا وعلى استقامة واحدة.



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة الإرسال بطريقة صحيحة  
يذكر الخطوات الفنية لمهارة إرسال الكرة باليد  
يبدى استعداداً لإشراك زملائه معه

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة  تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

- يقف الطالب والصدر مواجه للأمام مع وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف.
- تكون الكرة على راحة اليد غير الضاربة في منتصف الجسم وفي مستوى أعلى من وسط الجسم.
- يؤرجح الطالب اليد الضاربة للخلف مع ميل الجسم للأمام قليلاً وضرب الكرة باليد.
- اليد مضرودة أو مضمومة، وتواجه اليد الكرة من أسفل.
- يجب متابعة اليد الضاربة بأرجحتها إلى الأمام بعد أداء الإرسال.



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة التسلق بطريقة صحيحة  
يعدد الخطوات الفنية لمهارة التسلق.  
يدرك أهمية التعاون

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

## ما ينبغي ملاحظته

- تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبال المعلقة.
- يقبض الطالب باليدين على الحبل المعلق الذي يكون في مستوى صدره.
- تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما، والمشيطان يشيران للأمام.
- تبدأ حركة الصعود للأعلى بمسك الحبل باليدين.



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

- يؤدي مهارة الاتزان نصفاً على الركبة وفق الأداء الفني للحركة .  
يتعرف على أجزاء جسمه أثناء أداء مهارة الاتزان نصفاً .  
يقدر قيمة الوقت

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

## ما ينبغي ملاحظته

- تكون الذراعان ممدودتين كاملاً للجانبين.
- يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلاً .
- يكون وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض والأصابع متجهة للخلف، وساق الرجل غير ملامس للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض.
- تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عالياً ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.
- يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى.



# إرسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة



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

وزارة التعليم  
Ministry of Education

التربية البدنية والصحة  
sasport.com

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

## أسلوب التدريس المتبع :-

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> الأسلوب التدريبي | <input type="checkbox"/> الأسلوب الأمري   |
| <input type="checkbox"/> الاكتشاف المواجه | <input type="checkbox"/> الأسلوب التبادلي |
| <input type="checkbox"/> حل المشكلات      | <input type="checkbox"/> التطبيق الذاتي   |
- أخرى: .....

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> التعليم باللعب | <input type="checkbox"/> التعليم التعاوني |
| <input type="checkbox"/> حل المشكلات    | <input type="checkbox"/> العصف الذهني     |
| <input type="checkbox"/> خرائط ذهنية    | <input type="checkbox"/> سرد القصص        |
| <input type="checkbox"/> التعليم الذاتي | <input type="checkbox"/> الحوار والمناقشة |
- أخرى: .....

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

- |                                       |                                   |                                   |                                       |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> واجبات فورمز | <input type="checkbox"/> نشاط صفي | <input type="checkbox"/> ورقة عمل | <input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يؤدي مهارة ارسال الكرة بالقدم بطريقة صحيحة.  
يذكر مواصفات الأداء الصحيح لإرسال الكرة بالقدم.  
يحافظ على الأجهزة والأدوات المستخدمة

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

- تأرجح الرجل الراكلة للخلف مع ثني ركبة الرجل الثابتة وميل الجذع للأمام قليلا، والنظر للأمام للمكان الذي ستمرر إليه الكرة.
- تأرجح الرجل الراكلة للأمام ليقابل مشط القدم منتصف الكرة، ويمرر الكرة للأمام، ويوجهها إلى المكان المرغوب تحريكها إليه.
- تتابع الرجل الراكلة حركة الأرجحة للأمام، كما يتابع النظر حركة الكرة للأمام حتى وصولها إلى المكان المرغوب تحريكها إليه.

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



# الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة



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

وزارة التعليم  
Ministry of Education

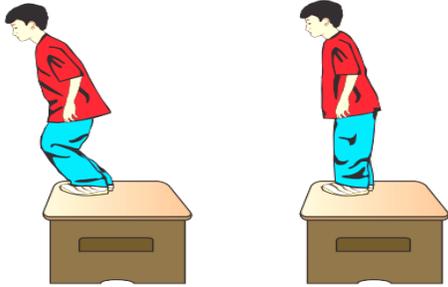
التربية البدنية والصحة  
sasport.com

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

## أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب الأمرى  الأسلوب التدرىى
- الأسلوب التبادلى  الاكتشاف المواجه
- التطبيق الذاتى  حل المشكلات
- أخرى: .....

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

- التعليم باللعب  التعليم التعاونى
- حل المشكلات  العصف الذهنى
- خرائط ذهنية  سرد القصص
- التعليم الذاتى  الحوار والمناقشة
- أخرى: .....

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يهبط من ارتفاعات منخفضة بطريقة آمنة وسليمة  
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط من ارتفاعات منخفضة  
يقدر قيمة النظافة

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفى  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## تقويم الخبرة

## ما ينبغى ملاحظته

- يكون الارتقاء بالقدمين معا وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع.
- يميل الجذع للأمام قليلا مع ثني الركبتين نصفاً.
- تدفع القدمين معا السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى، وتكون مقدمة القدمين (المشطين) آخر من يترك سطح الوقوف.
- تثني الركبتين قليلا لامتناس صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلا.
- بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف.

معلم/ة المادة: ..... المشرف/ة التربوى: ..... مدير/ة المدرسة: .....



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يقف على الرأس نصفاً بطريقة صحيحة  
يعدد مراحل أداء الوقوف على الرأس نصفاً  
يدرك أهمية الأداء الجماعي

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

## ما ينبغي ملاحظته

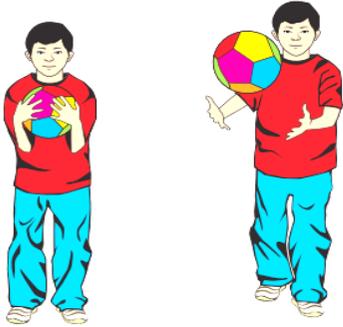
- من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام .
- وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين .
- دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم عاليا ببطء، مع بقاء مفصلي الركبتين مثنيتين .



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

- يحتضن الكرة بطريقة صحيحة  
يذكر مواصفات الأداء الصحيح للاحتضان الصحيح للكرة  
يظهر استعداداً للتنافس المحمود مع زملائه

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- تقويم الخبرة  أسئلة وأجوبة  ورقة عمل  نشاط صفي  واجبات فورمز

## ما ينبغي ملاحظته

- مد اليدين للأمام، والكفان مواجهان لأعلى ومتباعدان مسافة مناسبة.
- ثني مفصلي المرفقين قليلا والنظر في اتجاه الكرة لتتابعها عند اقترابها من الجسم مع التحرك أماما أو خلفا.
- مواجهة الجسم للكرة لاستقبالها وتشكل الذراعان ما يشبه السلّة لاستقبال الكرة فيها.
- يمكن امتصاص شدة اصطدام الكرة باليدين بأخذ خطوة قصيرة للخلف، أو بثني الجذع والركبتين قليلا لأسفل.



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

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



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

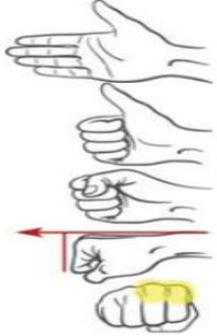
- تلاصق القدمين.
- توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي.
- رفع الهامة (الرأس) لأعلى.
- النظر أمامًا. كما بالشكل المقابل.
- استقامة الركبتين.
- مد الذراعين بجانب الجسم.



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

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



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

## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

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



### أسلوب التدريس المتبع :-

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

### صورة توضيحية للمهارة :-



### الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

### استراتيجية التعلم المطبقة

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

### نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

#### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

### مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

### مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

### ما ينبغي ملاحظته

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



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- تقويم الخبرة  أسئلة وأجوبة  ورقة عمل  نشاط صفي  واجبات فورمز

## ما ينبغي ملاحظته

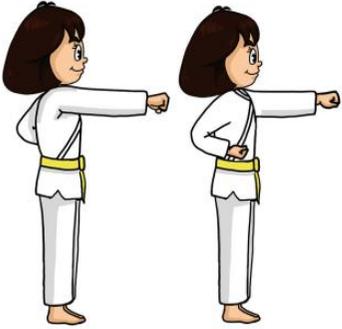
- قلب (كب) قبضة الذراع الضاربة في نهاية الحركة.
- الحفاظ على أجزاء الذراع الضاربة ملامسة للجسم حتى إنهاء اللكمة.
- وضع قبضة الذراع الحرة فوق عظم الحوض في نفس توقيت مد الذراع الضاربة للأمام.
- مرفق الذراع الحرة فوق عظم الحوض متجهًا للداخل.
- الحفاظ على توازي الكتفين واستقامة الظهر.



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

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



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة  تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

### تمرينات تنميته :

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



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب / به بعد نهاية الدرس / به أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

## تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

### تمرينات تنميته :

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



## أسلوب التدريس المتبع :-

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

## صورة توضيحية للمهارة :-



## الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

## استراتيجية التعلم المطبقة

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

## نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

### يتوقع من الطالب / به بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

## مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

## مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز  نشاط صفي  ورقة عمل  أسئلة وأجوبة  تقويم الخبرة

## ما ينبغي ملاحظته

### تمرينات تنميتها :

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



وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

أنشطة التعلم

## أنشطة التعلم

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



وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

SASPOORT.COM

## ألعاب صغيرة - أمثلة

### ألعاب صغيرة :

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

### الأدوات الرياضية

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

### الأدوات البديلة

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



وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## سباق نقل الكرات

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

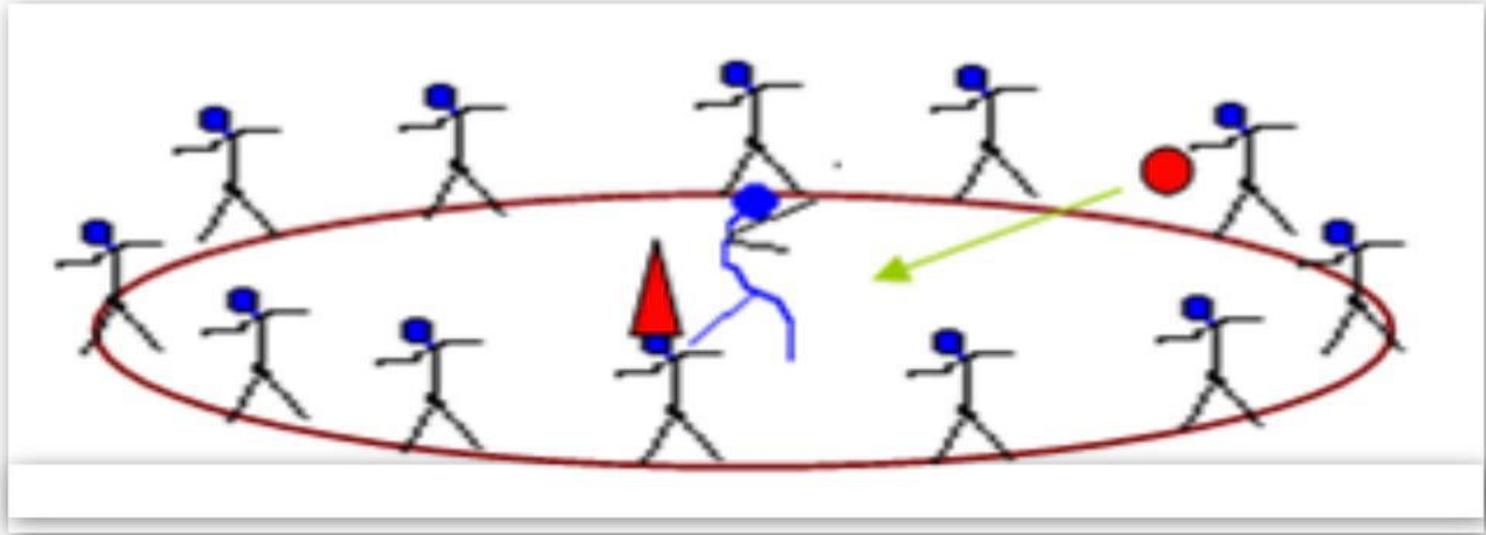
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## حماية الحصن

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

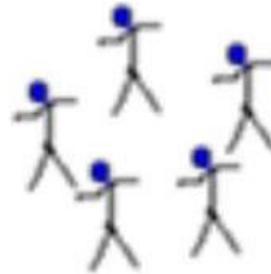
ألعاب صغيرة - أمثلة

## تكوين أرقام بالعدد

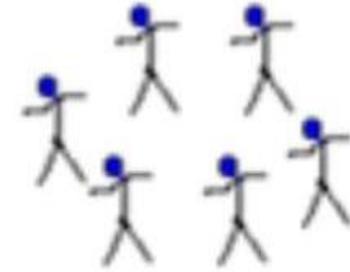
ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا .



العدد ( ٤ )



العدد ( ٥ )

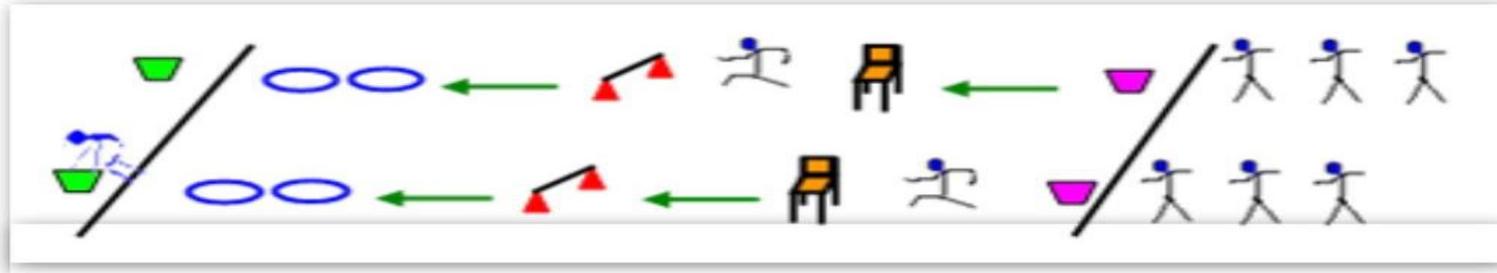


العدد ( ٦ )



### نقل الكرات

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

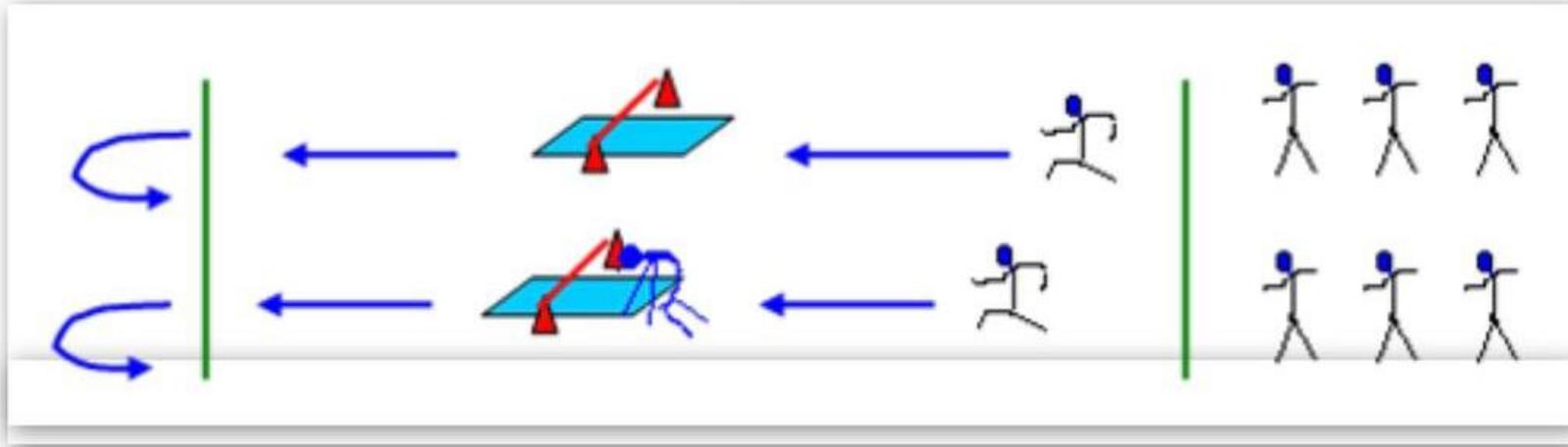
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## الزحف تحت الحبل

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

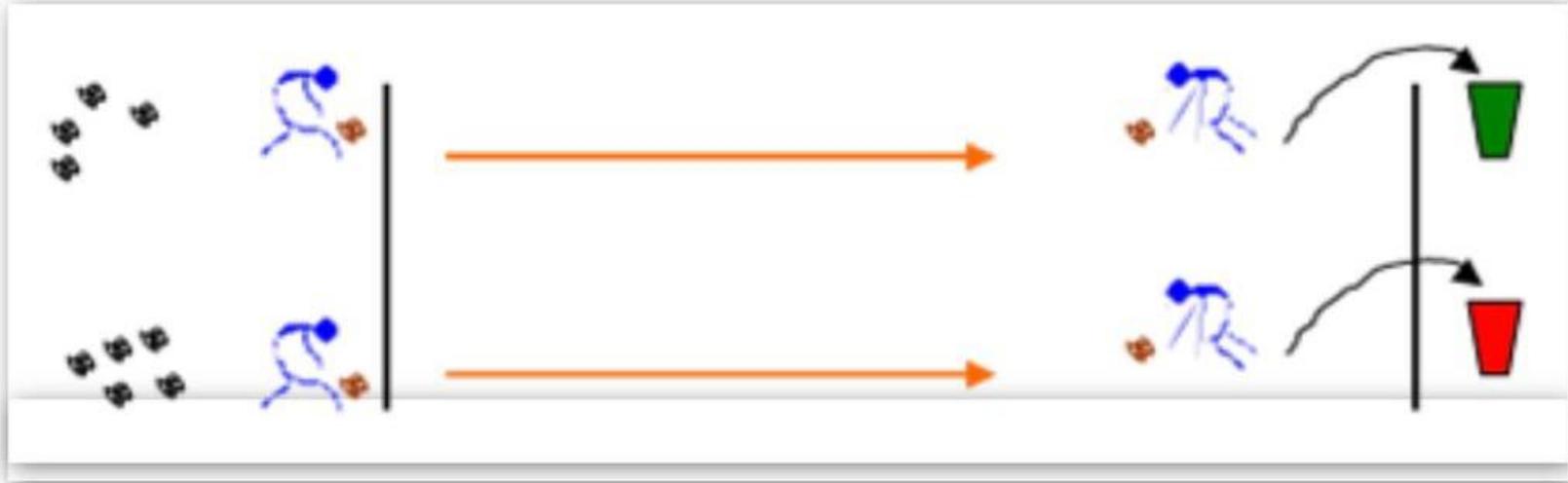
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## نقل البيض داخل السلة

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



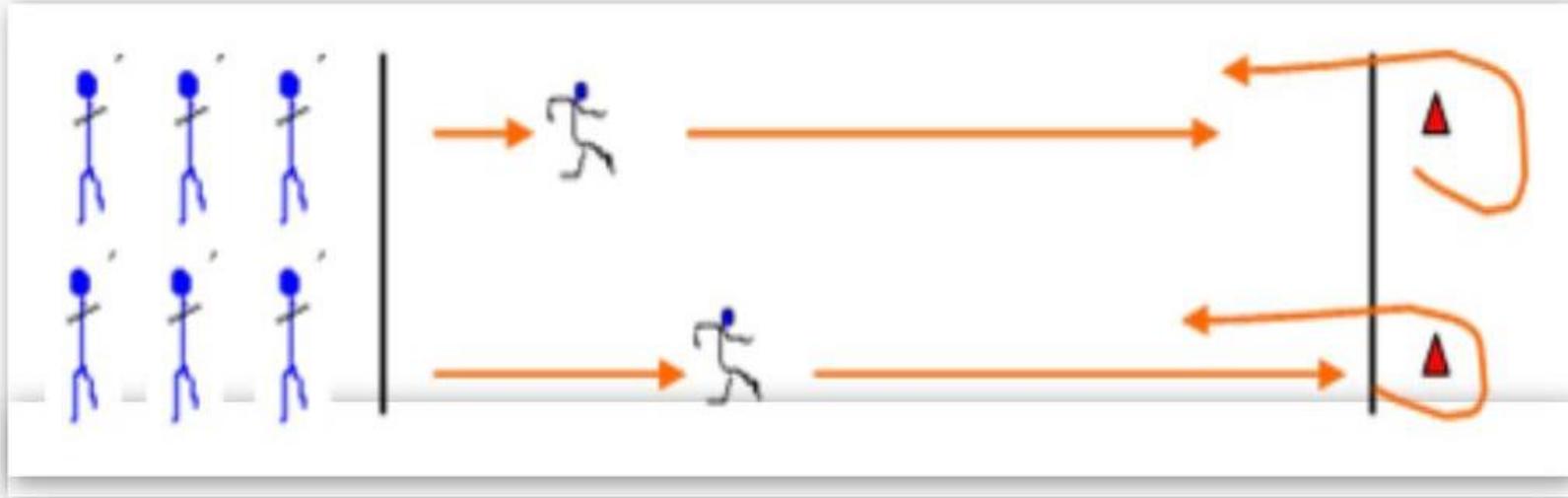
المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إعداد: فريق عمل  
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

## ألعاب صغيرة - أمثلة

### دحرجة الكرة

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

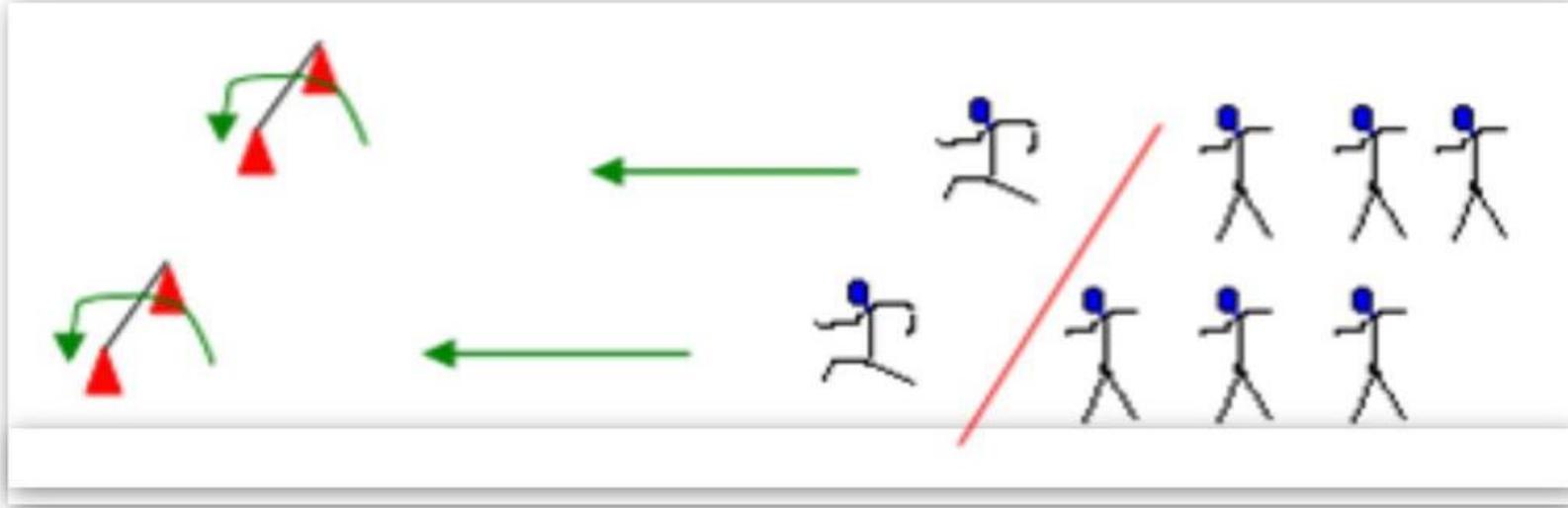
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## تتابع الوثب فوق العصا

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



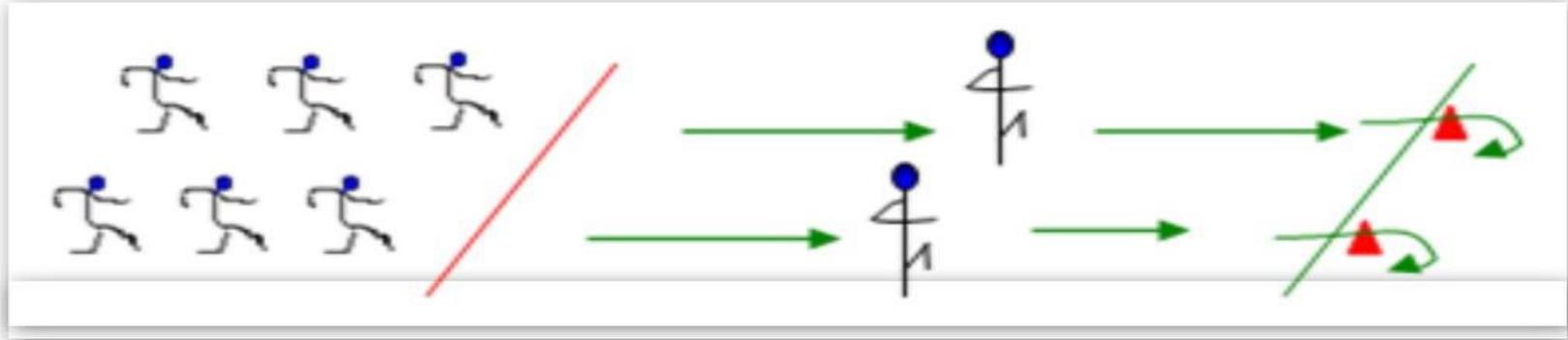
المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
إعداد: فريق عمل  
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

## ألعاب صغيرة - أمثلة

### تتابع الحجل

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

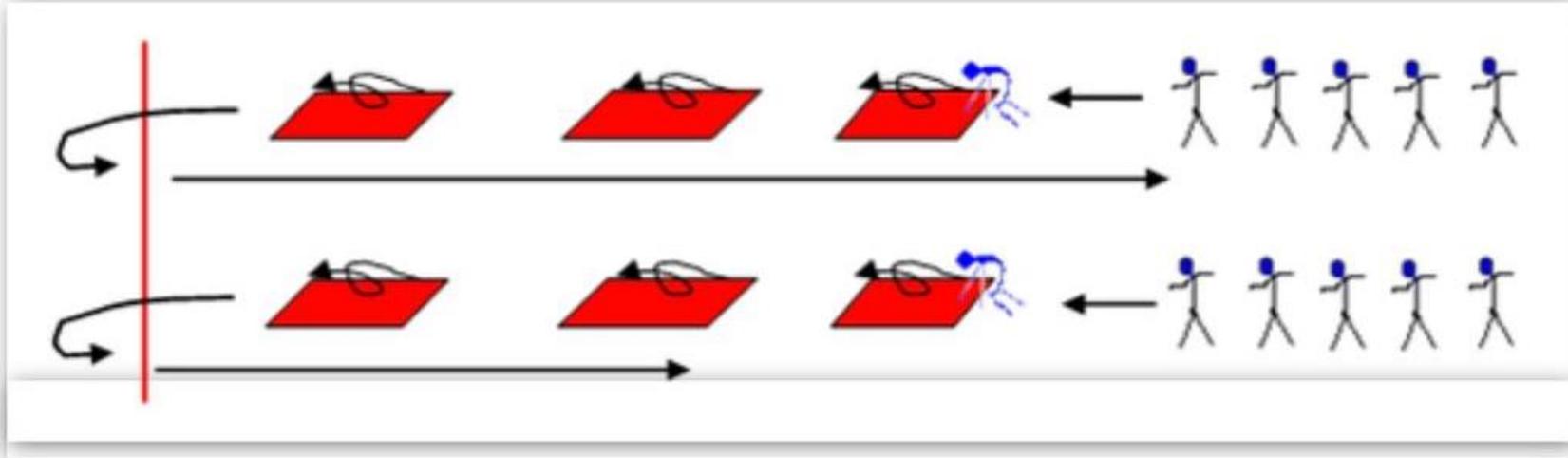
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## سباق الدحرجة

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

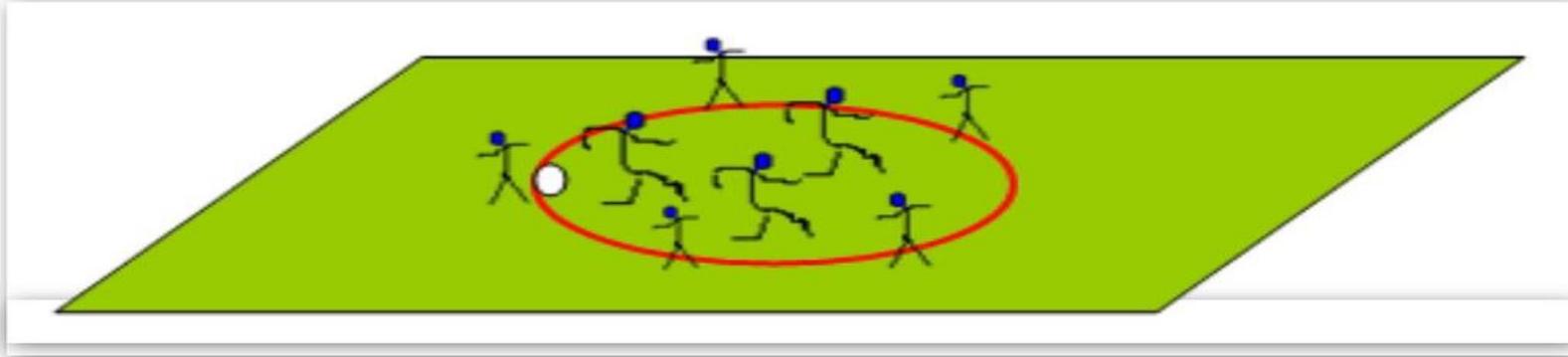
SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## صيد الحمام

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

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

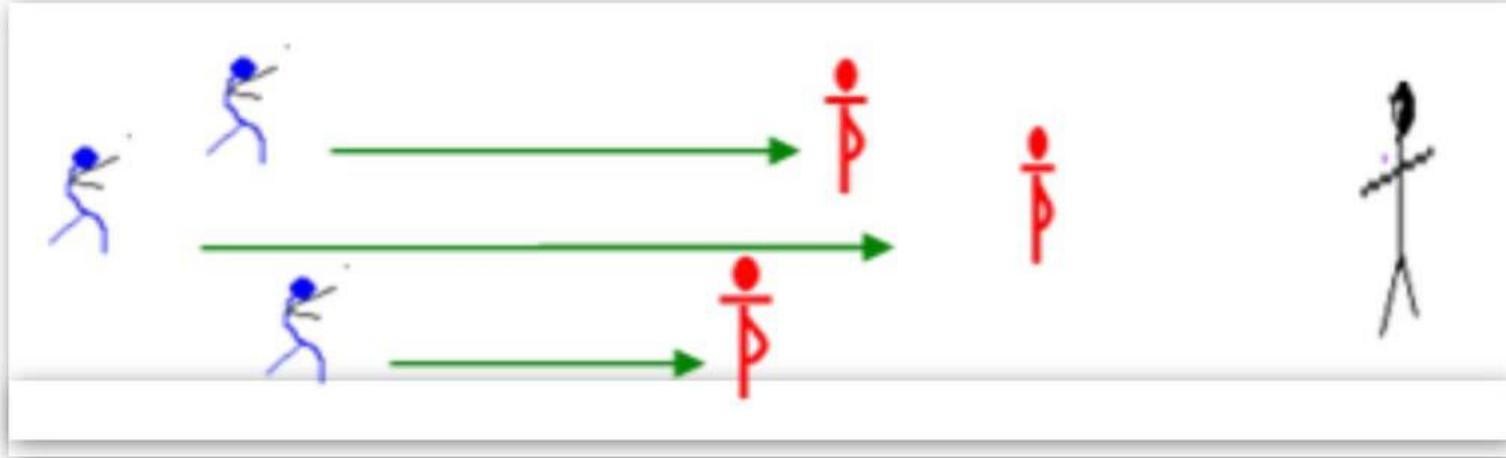
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## أحسن توازن

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





وزارة التعليم  
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com

# الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

## الحصول على الكنز

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

