



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم

سجل تحضير

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



الفصل الدراسي الثالث

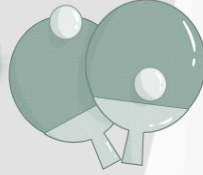
التربية البدنية والدفاع عن النفس

لعام ١٤ هـ



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

صف أول متوسط



المعلم /هـ

المدرسة



SASPOORT.COM

إعداد : صالح عبدالله ، 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 أول متوسط - عام

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن	من ١٤٤٣/١٠/٢١	الوحدة الاولى الكاراتيه	الوقفات / (وقفه الارتكاز الأمامي)	١
	إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	الوحدة الثانية الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-آوى- تسوكي"	١
التاسع	من ١٤٤٣/١٠/٢٨	الوحدة الثالثة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-آوى- تسوكي"	٢
	إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة الرابعة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيري"	٢
العاشر	من ١٤٤٣/١١/٦	الوحدة الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	٢
	إلى ١٤٤٣/١١/١٠	الوحدة الكاراتيه	مراجعة عامة واختبارات	
الحادي عشر	من ١٤٤٣/١١/١٣	الوحدة الكاراتيه	مراجعة عامة واختبارات	
	إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الكاراتيه	مراجعة عامة واختبارات	
الثاني عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٠			
الثالث عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٧			

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٣/٨/١٧	الصحة	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية دور التغذية الصحية في تحسين الأداء	١
	إلى ١٤٤٣/٨/٢١	واللياقة البدنية	(قوة عضلات البطن) - الرشاقة	١
الثاني	من ١٤٤٣/٨/٢٤	الوحدة الرابعة	التمريرة المرتدة بيد واحدة	٢
	إلى ١٤٤٣/٨/٢٨	الوحدة الرابعة	التمريرة المرتدة بيد واحدة	٢
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢	كرة السلة	الرمية الحرة	٢
	إلى ١٤٤٣/٩/٦	كرة السلة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢
الرابع	من ١٤٤٣/٩/٩	الصحة	المرونة - القدرة العضلية	٢
	إلى ١٤٤٣/٩/١٣	واللياقة البدنية	مسكة المضرب الأمامية والخلفية	٢
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦	الوحدة الثامنة	وقفه الاستعداد	٢
	إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الوحدة الثامنة	الإرسال	٢
السادس	من ١٤٤٣/١٠/٧	الريشة الطائرة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٢
	إلى ١٤٤٣/١٠/١١	الوحدة الأولى	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	٢
السابع	من ١٤٤٣/١٠/١٤	الوحدة	التمرير من مستوى الحوض (الكراباجية، البندولية، الصدرية)	١
	إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	الوحدة	التصويب الكراباجي من مستوى الحوض	١
		الوحدة الخامسة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
		كرة اليد		

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

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة
- بالإمكان تأجيل دروس الوحدة الأولى إلى الأسبوع الثالث وتقديم دروس الوحدة الرابعة بدلاً منها

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

مدير/ه المدرسة

المشرف/ه التربوي

معلم/ه المادة :



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

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يمارس نشاطاً بدنياً يعزز من مفهوم الأنماط الغذائية الصحية
يتعرف على الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨ سنة)
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- ١- تنفيذ الإحماء .
- ٢- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- ٣- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- ٤- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- ٥- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- ١- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- ٢- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- ٣- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- ٤- استخدام استراتيجية مناسبة
- ٥- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- ٦- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

- الحرص على اختيار الأطعمة الغنية بالألياف إذ أنها تساعد في عملية الهضم وصحة الجهاز الهضمي.
- الحرص على تشجيع الطفل على شرب ٦ - ٨ أكواب من الماء يومياً.



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 دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي
يتعرف على دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي
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

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

توفير المواد الخام لبناء خلايا جديدة في الجسم والمحافظة على إعادة بناء أنسجته، خاصة التالفة منها أثناء النشاط الحركي.
توفير المواد اللازمة لصنع وإنتاج هرمونات الجسم.
توفير المواد اللازمة للجهاز المناعي للجسم.
تعتبر التغذية الجهة الرئيسة المسؤولة عن ضخ الإشارات العصبية وإفراز الغدد في الجسم.
تفيد التغذية في عملية التكاثر.

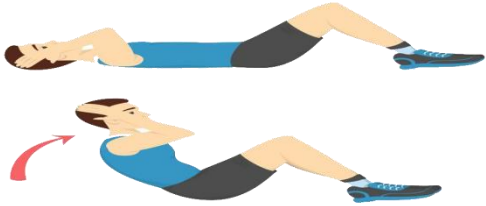


الفصل : اليوم التاريخ : / / ١٤هـ اليوم التاريخ : / / ١٤هـ اليوم التاريخ : / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 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

يمارسا تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة - قوة عضلات البطن
يعرف الطريقة التي تقاس بها قوة عضلات البطن
يظهر قدرته للتغلب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس :

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- تمارينات 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

هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي.
قياسه :

تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أدائها في دقيقة واحدة.



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

يمارسا تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرشاقة
يذكر أنواع الرشاقة والعوامل المؤثرة فيه وطرق تنميتها
يتعزز لديه الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

ما ينبغي ملاحظته

تمرينات تنميتها :

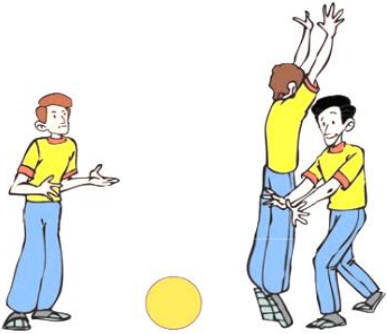
- الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً .
- الجري المتعرج
- الجرى مع تغيير الاتجاه



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

- يؤدي مهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لمهارة التمريرة المرتدة بيد واحدة بطريقة صحيحة
يبدى تعاوناً أثناء أداء 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 .

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

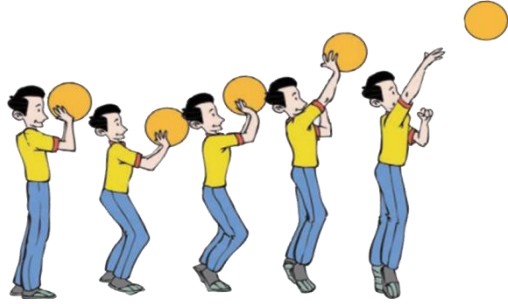
- من وضع الوقوف مسك الكرة تمد الذراع الممررة بالكامل إلى الجانب مع مسك الكرة من الخلف، ظهر اليد للخارج والكرة في اتجاه الزميل.
- مرور الكرة بحركة اليد الممتدة أماماً وإلى الأسفل لترتد إلى الزميل.
- يراعى زيادة ثني الركبتين واتساع المسافة بين القدمين وذلك للبعد بالكرة عن المدافع.
- أفضل نقطة تلامس فيها الكرة الأرض هي أقرب ما يمكن من مستوى قدمي الدفاع الذي يعترض التمريرة،



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 / 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

يؤدي مهارة الرمية الحرة بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لمهارة الرمية الحرة بطريقة صحيحة
يبيد حماساً أثناء المشاركة في النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- من الوقوف حمل الكرة على أصابع اليد الرامية، تكون الزوايا بين كل من الرسغ والساعد، والساعد والعضد، والعضد والجذع، قائمة تقريبا.
- النظر إلى حلقة السلة، والقدمان متجاورتان، والركبتان مشنيتان قليلاً.
- مد الركبتين والذراع الحاملة للكرة في نفس الوقت ودفع الكرة بأصابع اليد الرامية باتجاه حلق السلة.



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

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يتعرف على القوانين الضرورية الحديثة للعبة كرة السلة
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

- تلعب الكرة في كرة السلة بواسطة اليدين (٢٢ / ١) .
- يعد الجري بالكرة أكثر من خطوتين أو ركلها أو اعتراضها عمداً بأي جزء من أجزاء الساق أو ضربها بقبضة اليد مخالفة (٢٢ / ٢) .
- في حالة اصطدام الكرة أو لمسها بالقدم أو الساق دون قصد (غير متعمد) فإنه لا يعد مخالفة (٢٢ / ٣) .



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:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الاحماء .
- 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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - المرونة
يذكر مفهوم المرونة وطرق قياسها
يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني

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

هي قدرة المفاصل العملية التي ينتج عنها أداء الحركة من خلال المدى الكامل لها.
قياسها:

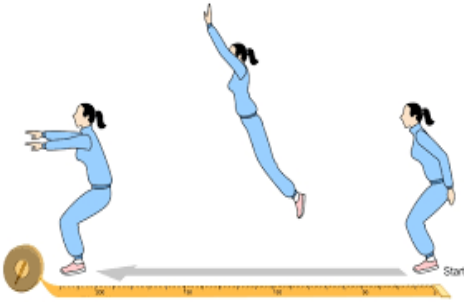
تقاس المرونة المفصالية عن طريق قياس مرونة الجذع باستخدام اختبار مدّ الذراعين أماماً من وضع الجلوس طولاً باستخدام صندوق المرونة.



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

يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء - القدرة العضلية
يذكر مفهوم القدرة العضلية
يتمتع بالمشاركة مع زملائه أثناء 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- تمارينات 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

هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو في أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.
تنميتها: تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.



مسكة المضرب الأمامية والخلفية (مسكة الإبهام)

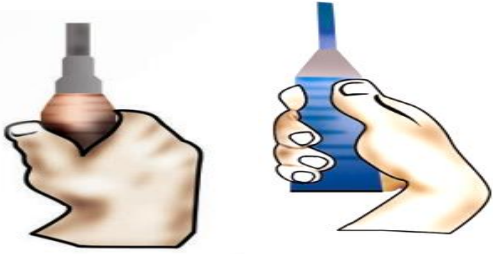


الفصل: اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



المسكة الخلفية المسكة الأمامية

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 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 مسك المضرب الأمامية والخلفية (مسكة الإبهام) بطريقة صحيحة
يذكر بعض الفوائد لاستعمال المسكة الجيدة
يبدى حماساً أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- 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

المسكة الأمامية : وتؤدي وفق الوصف الآتي:

- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
 - وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
 - لفُ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.
 - ثني مرفق اليد القابضة نحو الجسم للاستعداد لأداء الضربة.
- المسكة الخلفية : وتؤدي وفق الوصف الآتي:
- مسك المضرب من العنق باليد الحرة ويكون رأس المضرب عمودياً على الأرض.
 - وضع راحة اليد المؤدية للمسكة على مكان القبضة بنشر الأصابع.
 - لفُ أصابع اليد القابضة على موقع القبضة بكل يسر ودون توتر.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



وقفة الاستعداد

الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماص / أطواق	<input type="checkbox"/> بوريونت
<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 وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لوقفة الاستعداد
يبدي انضباطاً أثناء أداء المهارة

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

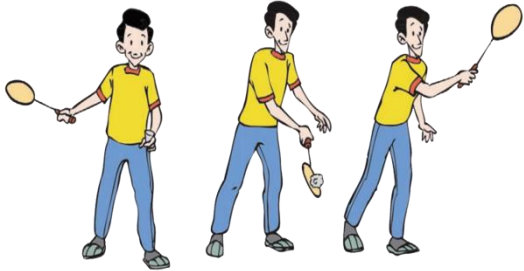
- اتخاذ وضع الوقوف فتحاً، وتكون القدمان باتساع الكتفين مع ثني خفيف في مفصلي الركبتين.
- توزيع ثقل الجسم على القدمين، مع ميل الجسم قليلاً للأمام.
- وضع اليد الحاملة للمضرب أمام الجسم ووجه المضرب إلى الأعلى، مع سنده عند نهاية ذراع المضرب على اليد الحرة.
- يتجه النظر للأمام ونحو الكرة، مع مسك المضرب بدون تصلب، والرأس لأعلى.



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 لأداء مهارة الإرسال
يبدى حماساً أثناء النشاط البدني

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- مسك اللاعب الريشة بين إبهامه من الخارج والسبابة والوسطى من الداخل، واتجاه الريشة للأعلى بمستوى عمودي مقابل وسط الجسم وفوق القدم اليسرى الموضوعة أمامًا .
- أرجحة اليد الضاربة بسرعة من الخلف للأمام لتضرب الريشة من الأسفل إلى الأعلى وللأمام على شكل قوس عالٍ لتمر من فوق الشبكة .
- استمرار حركة المضرب للأمام، مع نقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية للأمامية لتتوافق مع حركة مد مفصلي الرسغ والساعد، والمضرب .

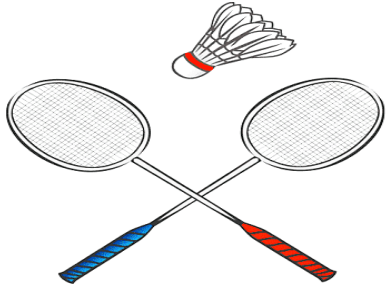


الفصل: اليوم التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يذكر القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة في الريشة الطائرة
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

- يبلغ طول ملعب الريشة الطائرة (١٣,٤٠م × ٥,١٨م) مقسم إلى قسمين أبعادهما (٦,٧٠م × ٥,١٨م)، ويرسم خط للإرسال يبعد عن الشبكة مسافة (٥,٩٤م) بعرض الملعب للفرد، ومسافة (١,٩٨م) للزوجي، ويرسم خط ينصفه إلى منطقتين للإرسال (اليمنى، واليسرى) (مادة ١ - أ).



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

يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة اللياقة القلبية التنفسية
يذكر مفهوم اللياقة القلبية التنفسية و طريقة قياسها
تتعزز لديه الاستعدادات لضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة

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

هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.

قياسها :

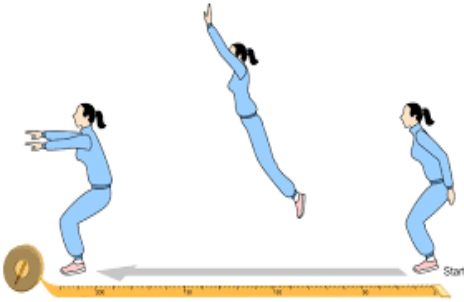
تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.



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

يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء - القدرة العضلية
يذكر مفهوم القدرة العضلية
يتمتع بالمشاركة مع زملائه أثناء 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- تمارينات 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

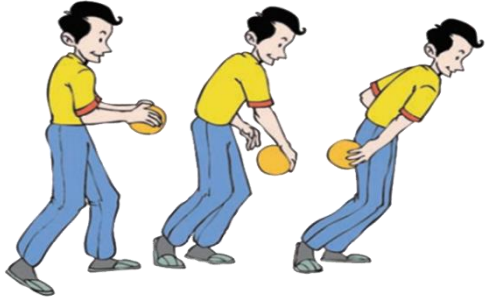
هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو في أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.
تنميتها: تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.



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 التمرير من مستوى الحوض بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة التمرير من مستوى الحوض
يستخدم ألفاظاً حسنة في التشجيع أثناء 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

- التمريرة الكراجية
- التمريرة البندولية
- التمريرة الصدرية



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

يؤدي مهارة التصويب الكراجي من مستوى الحوض أو الركبة بطريقة صحيحة
يعد خطوات الأداء الصحيح لمهارة التصويب الكراجي من مستوى الحوض أو الركبة
يبدى استعداداً لضبط النفس و الانفعالات أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- 1- تنفيذ الإحماء .
- 2- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- 3- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- 4- 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

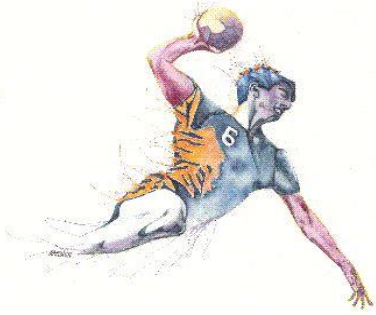
التصويب مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية ومد الذراع واليد المسكة بالكرة في مستوى الركبة أو أقل. مما يسهم في إكساب التصويبة قوة أكبر.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدريبي الأسلوب الأمري
 الاسلوب التبادلي الاسلوب 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

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يذكر القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة في كرة اليد
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 الاحماء .
- 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

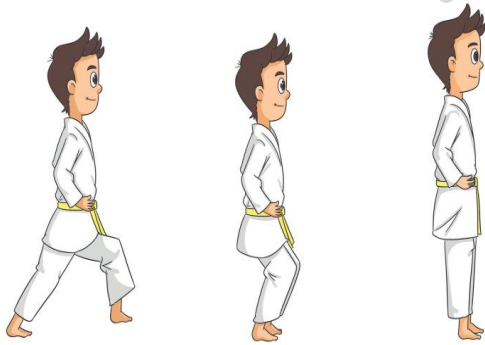
- رمي، ومسك، وإيقاف، ودفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحتين أو مقبوضتين) وبالذراعين، والرأس، والجذع، والفخذين، وكذلك الركبتين (١ / ٧) .
- حمل الكرة بحد أقصى (٣ ث) حتى وإن كانت مستقرة على الأرض (٢ / ٧) .
- أخذ ما لا يزيد عن (ثلاث خطوات) بالكرة، وتعد الخطوة قد تمت إذا تحركت قدم واحدة من مكان إلى آخر، ثم تسحب القدم الثانية حتى توازي القدم الأولى (٣ / ٧) .



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

يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي من التحرك للأمام والخلف بالرجل اليسرى واليمنى
يصف وقفة الارتكاز الأمامي من التحرك للأمام والخلف بالرجل اليسرى واليمنى
يبرز قدراته الذاتية أثناء مشاركته أنشطة الوحدة 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 .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً، وتحريك الرجل اليسرى للأمام على شكل قوس للخارج.
- ثني ركبة الرجل الأمامية ومد ركبة الرجل الخلفية، مع توزيع مركز ثقل الجسم عليهما بنسبة (٦٠ %) على الرجل الأمامية، (٤٠ %) على الخلفية.
- الحفاظ على المسافة الطولية بين القدمين (بمقدار ضعف عرض الكتفين) والمسافة العرضية (باتساع الكتفين).
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية (٤٥ °) .
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



الكلمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-أوى-تسوكي"

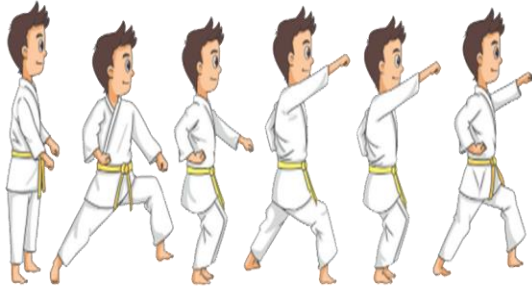


الفصل: اليوم التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة جودان-أوى-تسوكي بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
يؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
يعزز الثقة بالنفس أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة 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

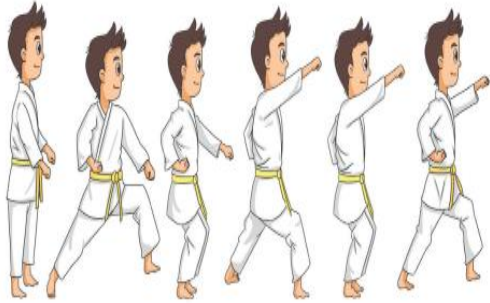
- تحريك الرجل اليمنى/اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام.
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.



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

يؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة شودان-أوى-تسوكي بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
يؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
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- 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

- تحريك الرجل اليمنى/اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام:
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي الركلة الأمامية ماي جيري بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
يصف الركلة الأمامية ماي جيري بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة 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

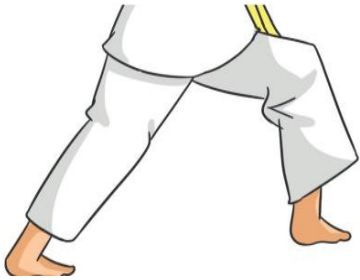
- استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥ ° .
- عدم هبوط ركبة الرجل الضاربة أثناء الأداء .
- مد ركبة الرجل الضاربة كاملاً بسرعة وقوة مع توجيه الركلة براحة القدم .
- قبض ركبة الرجل الضاربة نحو الجسم عقب الانتهاء من الركل .
- المحافظة على وضع الاستعداد القتالي أثناء الأداء .
- أداء وقفة (زنكتسو - داتشي) قبل وبعد انتهاء الركلة .



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

يطبق المهارات الهجومية السابق تعليمها في جملة حركية من التحرك للأمام والخلف
يصف الجملة الحركية الاستعراضية والمهارات المكونة لها
يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة 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

1. تطبيق وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي).
2. تطبيق التحية من أعلى (رى).
3. تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).
4. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى).



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

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 ٢ م.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفين متقابلين ومع كل طالب أو طالبة بأحد الصفوف (كرة صغيرة).
- يقف الطلاب أو الطالبات على شكل قاطرتين المسافة بينهما (٣) م 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

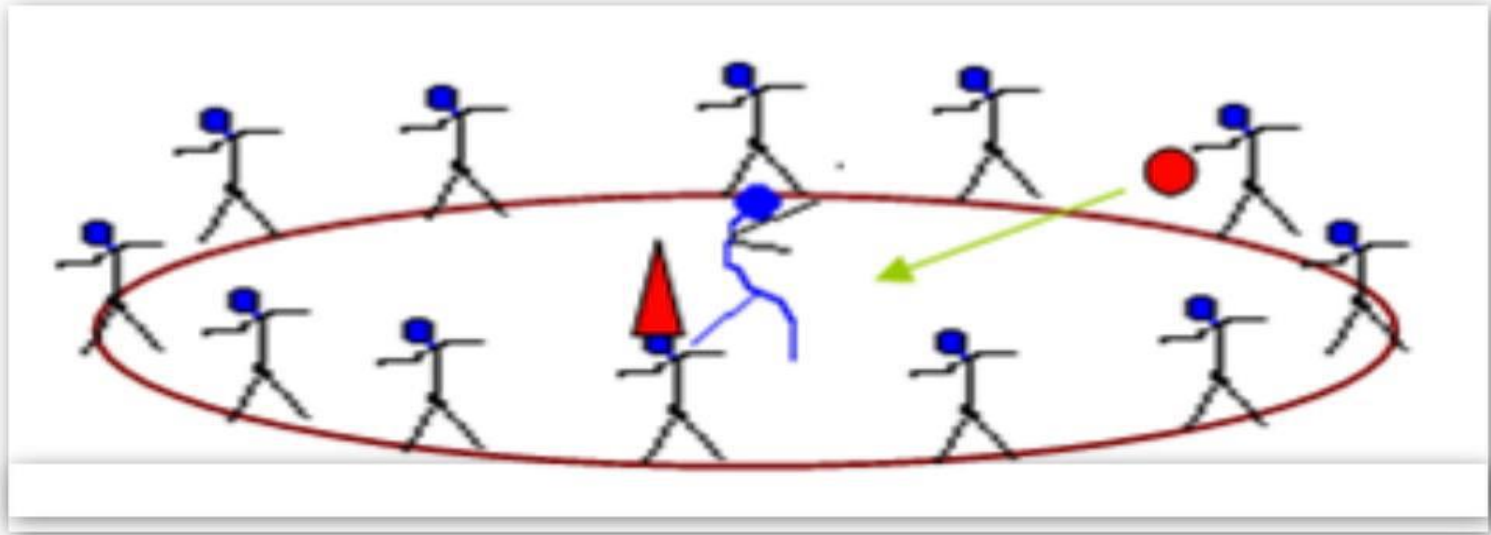
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

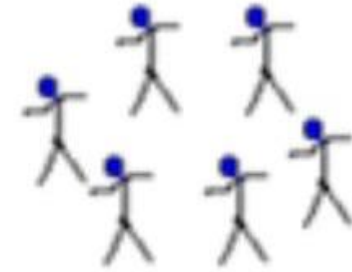
ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا .



العدد (٤)



العدد (٥)

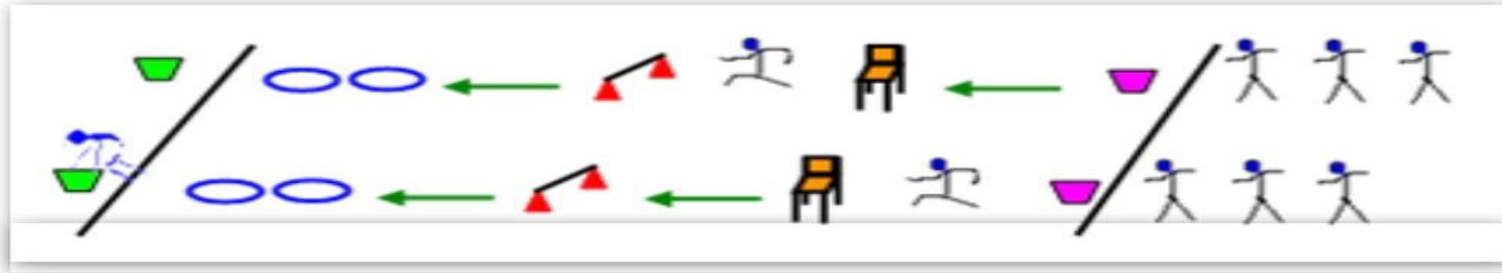


العدد (٦)



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

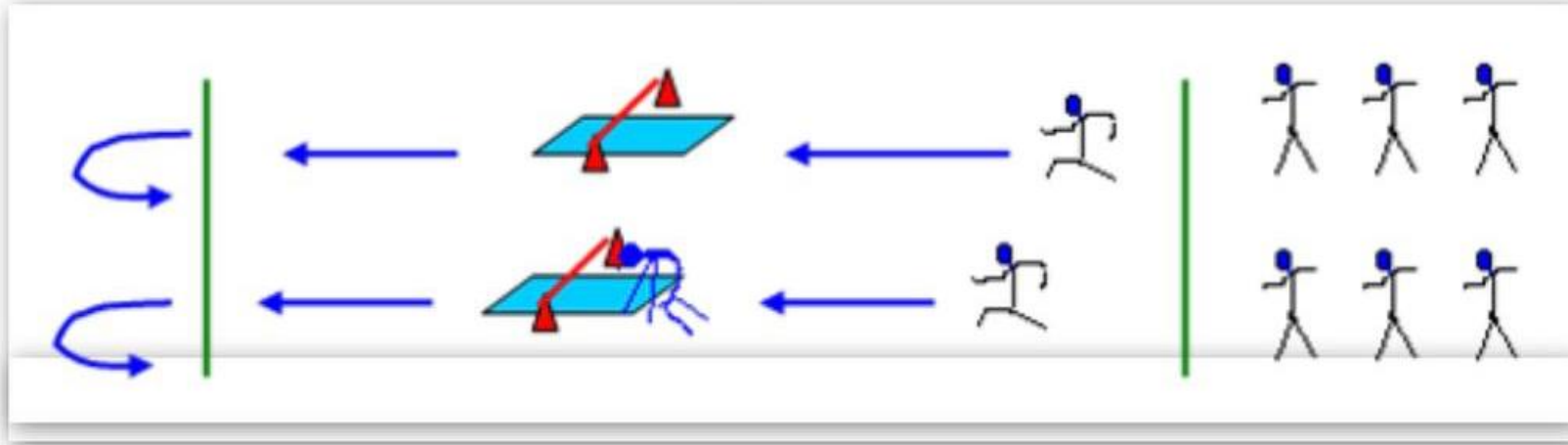
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

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



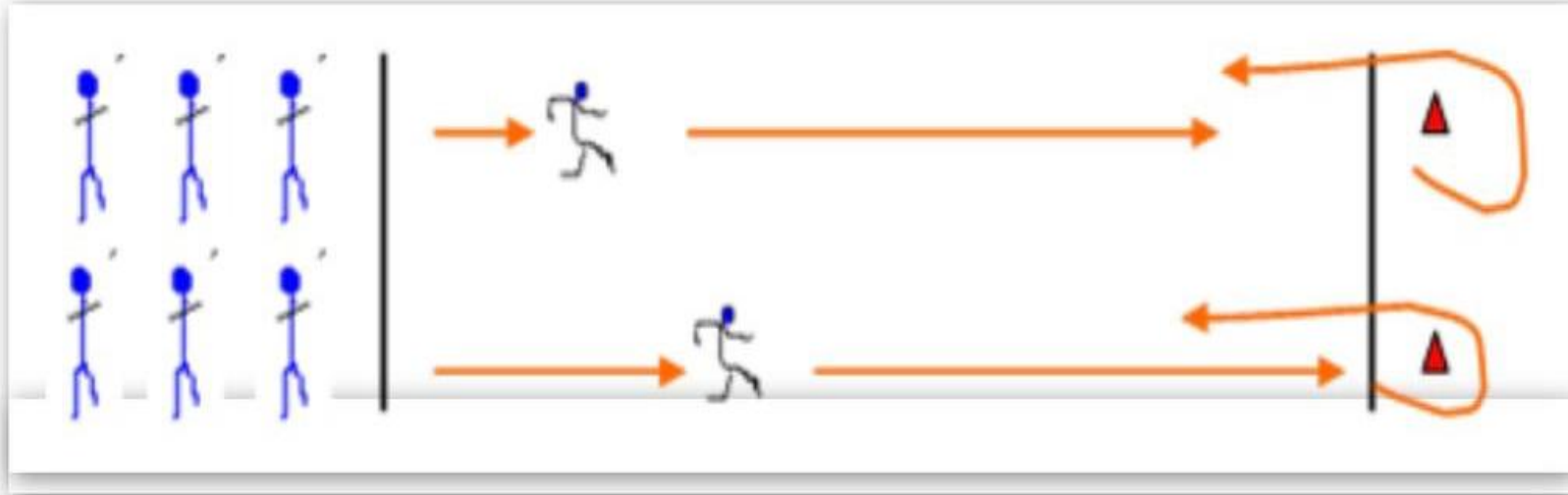
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

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

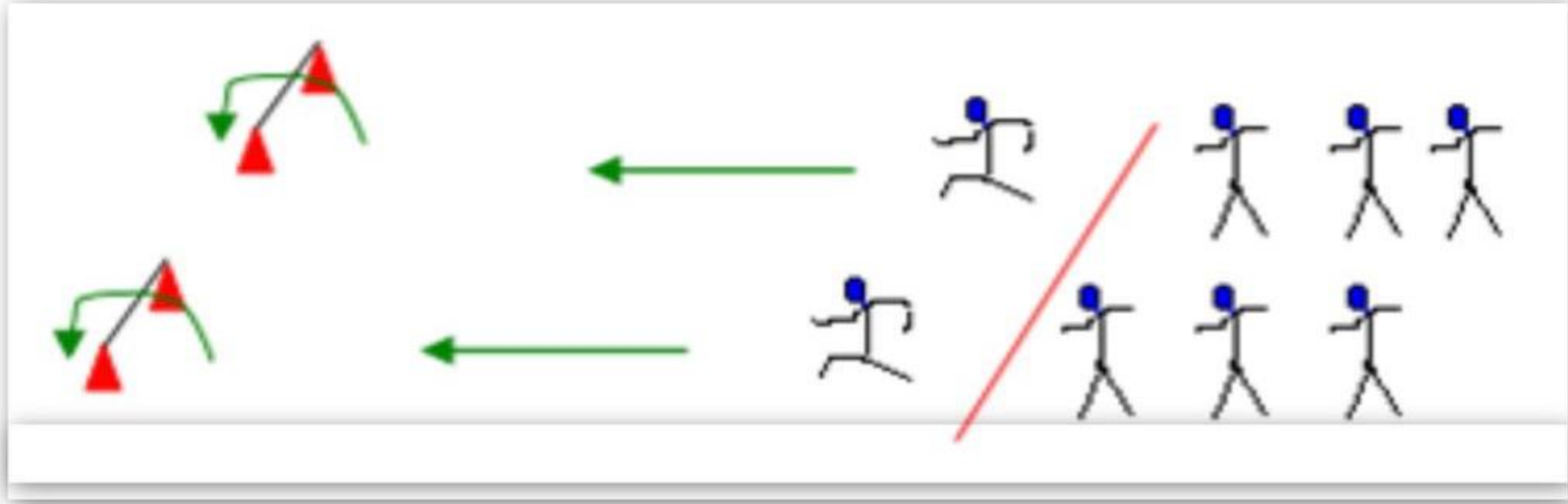
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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



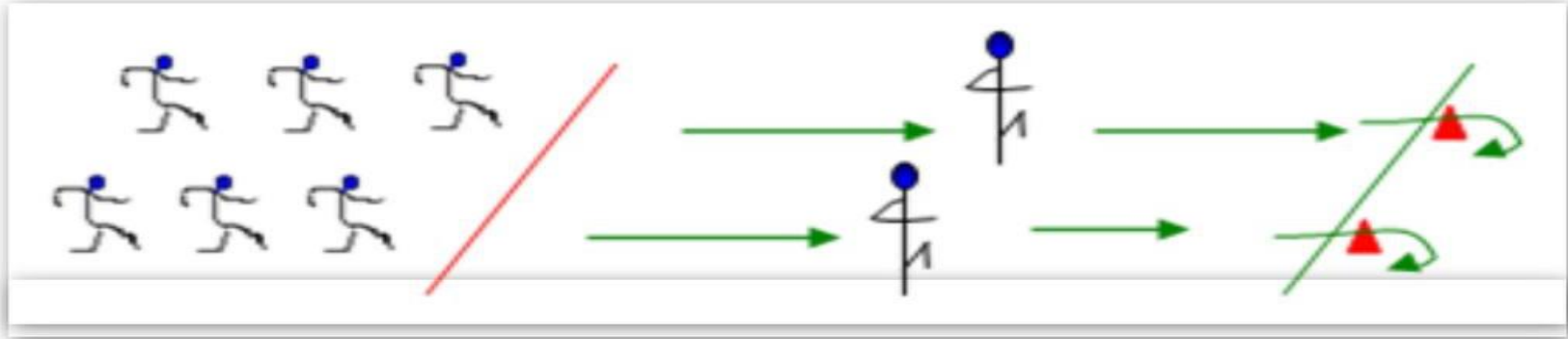
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

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

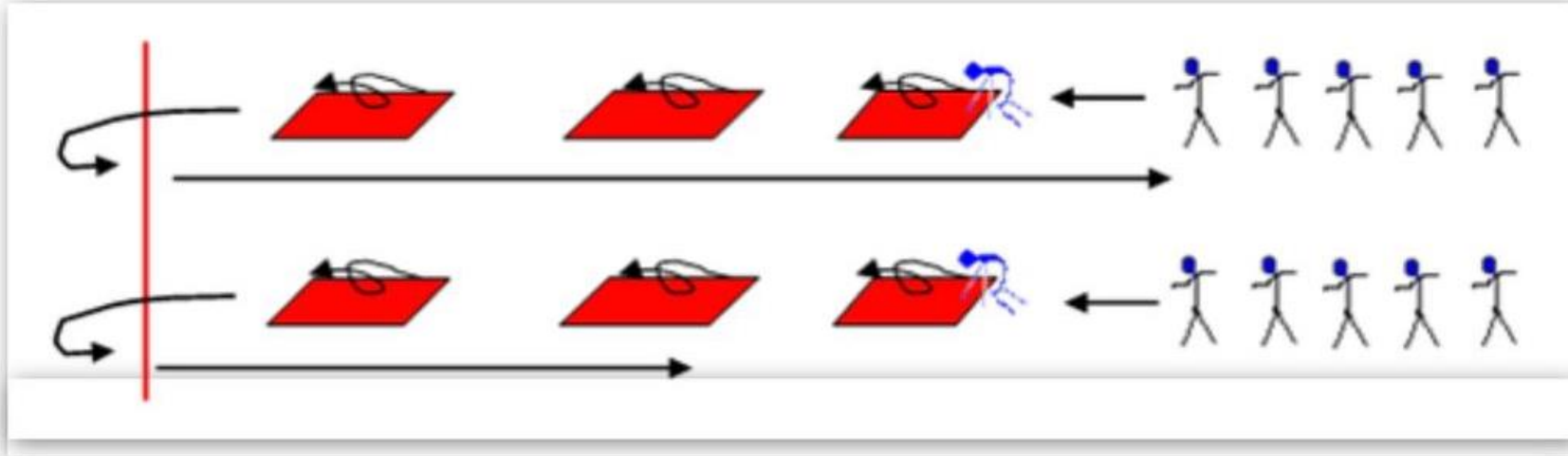
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

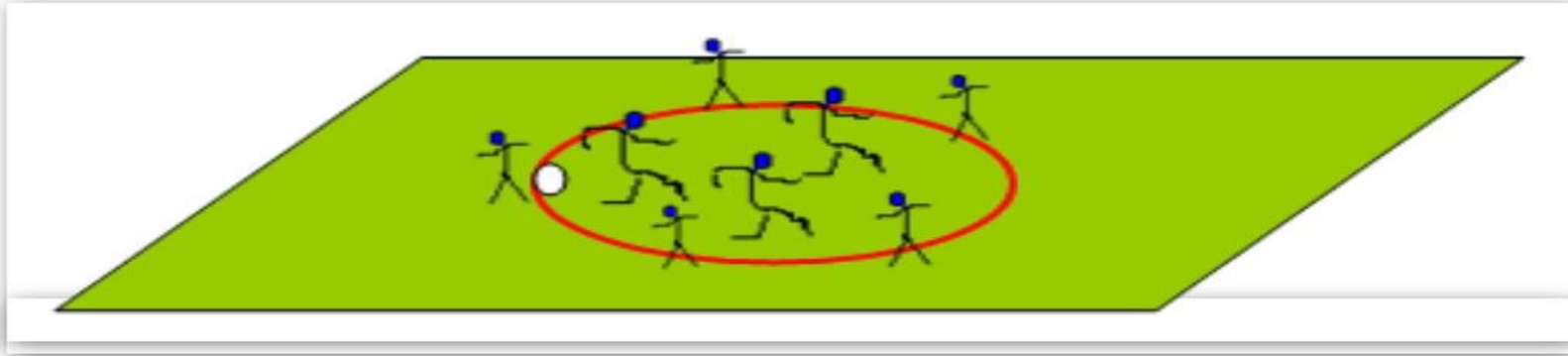
SASPOORT.COM

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

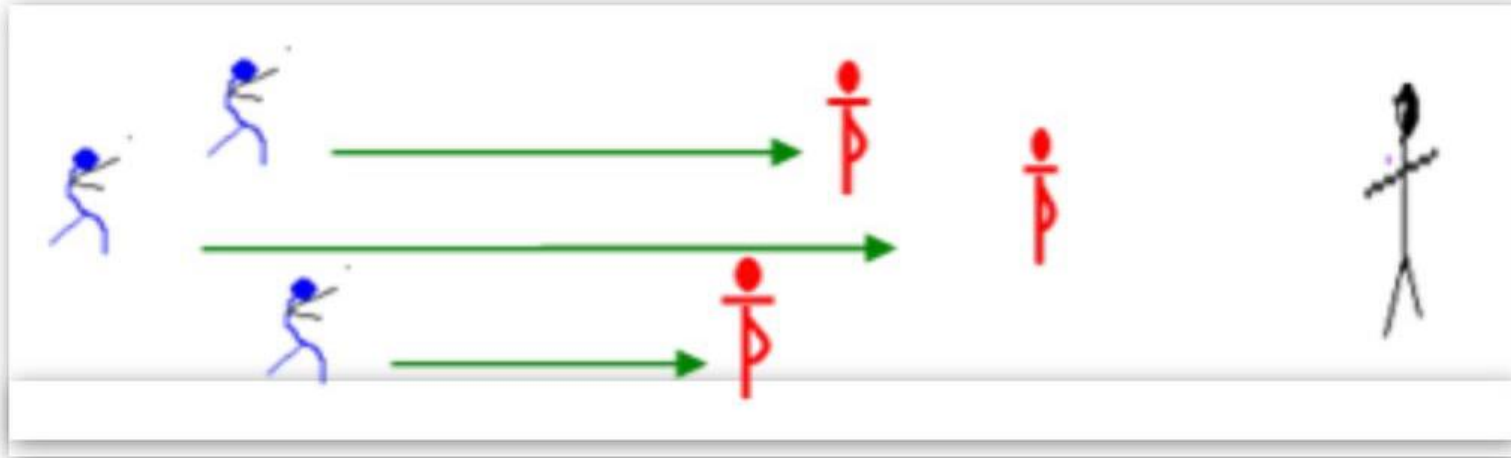
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

