



التربية البدنية والصحية

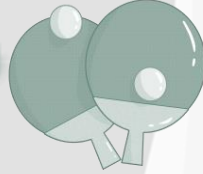
لعام ١٤ هـ

الفصل الدراسي الثالث



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

ثانوي / مسارات



المعلم /هـ

المدرسة



SASPOORT.COM

إعداد : يوسف العيسى ، 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 للمادة في هذه المرحلة أن:

1. تنمو لديهما عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
2. يظهرها قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
3. يعرفا بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يناسب هذه المرحلة.
4. يعرفا بعض الجوانب الفنية والقانونية والخططية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.
5. تتعزز لديهما بعض الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.

الجدول الدراسي للمعلم / هـ

الحصة الاولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	الحصة الرابعة	الحصة الخامسة	الحصة السادسة

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 والصحية



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

SASPOORT.COM

ثانوي / مسارات

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
السابع	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨	الوحدة السادسة	اهمية التوازن للأداء الرياضي الضربة الساحقة الخطافيه في كرة الطائرة حائط الصد في كرة الطائرة	١
	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	الوحدة السادسة	مواد قانونية تحكم اللعبة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	١
	من ١٤٤٣/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة السابعة	الارسال المستقيم من أعلى الضربة الطائرة الخلفية الضربة النصف طائرة يظهر المضرب الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب	١
العاشر	من ١٤٤٣/١١/٦ إلى ١٤٤٣/١١/١٠	الوحدة الثامنة	معرفة بعض قوانين التنس قياس اللياقة القلبية التنفسية قياس التركيب الجسمي	١
	من ١٤٤٣/١١/١٣ إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الثامنة	قياس اللياقة العضلية الهيكلية	٣
	من ١٤٤٣/١١/٢٠ إلى ١٤٤٣/١١/٢٤		مراجعة عامة واختبارات	
الثالث عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٧ إلى ١٤٤٣/١٢/١		مراجعة عامة واختبارات	

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٣/٨/١٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢١	الوحدة الأولى	الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من امراض العصر قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة	٢
	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨	الوحدة الثانية	خطة دفاع المنطقة (٦-٠) الخطة الهجومية (٣-٣) مواد قانونية تحكم اللعبة	١
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦	الوحدة الثالثة	اهمية السرعة للأداء الرياضي النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول اهمية السوائل للمجهود البدني	١
	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣	الوحدة الخامسة	مضار المنشطات الطبيعية والصناعية طرق نقل المصاب	١
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الوحدة الخامسة	الألم الجانبي التنفس الصناعي الارسال المرتفع من الأسفل	١
	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١	الوحدة الرابعة	الضربة الساقطة بوجه المضرب الضربة الساحقة بوجه المضرب مواد قانونية تحكم اللعبة	١

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

١٧-١١/١٦ إجازة مطولة
١١/٢٠ بداية الاختبارات النهائية

٩/٢٤ بداية إجازة عيد الفطر
١٠/٧ عودة الدراسة بعد عيد الفطر
٢٥-١٠/٢٤ إجازة مطولة

مدير/ها المدرسة

المشرف/ها التربوي

معلم/ها المادة :



الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر



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

يمارس نشاطا بدنيا يعزز مفهوم الوقاية من أمراض العصر
يتعرف على السلوكيات الصحيحة التي تحقق الوقاية من أمراض العصر
يقدر نعمة الصحة

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

صفات النشاط البدني في بعض حالات المرض

للمصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني
المصابين بالسمنة
مرضى السكري من النوع الثاني
مرضى اعتلال المفاصل العظمية



قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة



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 بفاعلية أثناء النشاط البدني المراد قياسه
يتعرف على طرق قياس مستوى النشاط البدني
يبدى صبرا و جلدا أثناء تأدية 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 .

- أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

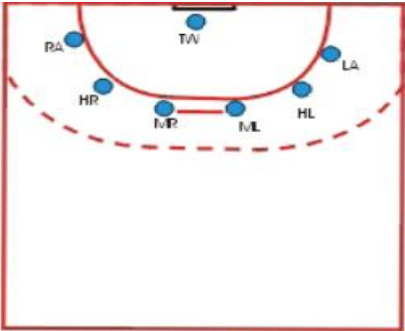
- ✓ اختبار قياس الزمن اللازم لجري مسافة معينة ميل أو ميل ونصف.
- ✓ قياس المسافة المقطوعة خلال جري لمدة ١٢ دقيقة وبذلك يمكن قياس مقدرة الجسم على أخذ ونقل الأكسجين إلى الأنسجة والعضلات.
- ✓ كما أن اختبارات اللياقة البدنية بالنسبة لصغار السن والشباب يمكن أن تستخدم كمرشد في اختيار النشاط البدني المناسب. وأن تكرار الاختبار يمكن أن يعطي فكرة واضحة عن مقدار التطور الذي تم على اللياقة.
- اختبار السير المتحرك.
- اختبار الجهد بالدراجة الثابتة.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> أقماع / أطواق | <input type="checkbox"/> بوربوينت |
| <input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب | <input type="checkbox"/> سبورة ذكية |
| <input type="checkbox"/> كورك / 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 خطة دفاع المنطقة (٦ - ٠) في كرة اليد بطريقة صحيحة.
يذكر مزايا و عيوب خطة دفاع المنطقة (٦ - ٠).
يقدر قيمة التعاون أثناء النشاط البدني.

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 .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

يستخدم هذا التشكيل :

- من المبتدئين لأنه الأساس في إتقان التشكيلات الأخرى .
- الفريق الذي يمتلك أعضاؤه أجساما طويلة وضخمة وتكون حركتهم أبطأ نسبيا من الفريق المهاجم .
- الفريق الذي يملك حارس مرمى جيد في صد التصويبات البعيدة .
- الفريق المتقدم بفارق جيد من الأهداف .



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"/> 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:

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

يطبق الخطة الهجومية (٢-٢) بطريقة صحيحة.
يذكر واجبات المهاجمين الخلفيين و المهاجمين الأماميين.
يقدر قيمة التعاون أثناء 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

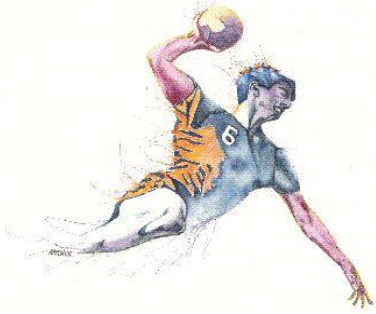
- واجبات المهاجمين الخلفيين:**
هم الساعدين ولاعب الوسط وتكمن واجباتهم فيما يأتي:
- التمير السريع للتأثير على الدفاع المنافس لفتح ثغرات للاختراق والتصويب .
 - الإكثار من التصويب لإجبار المدافعين على التقدم مما يسهل مهمة الأجنحة .
 - ولاعبى الارتكاز في الاختراق والتصويب .
 - الحذر من قطع الكرة منهم والقيام بالهجوم السريع .
- واجبات المهاجمين الأماميين:**
هم لاعبا الأجنحة ولاعب الارتكاز، وتتلخص واجباتهم في:
- التصويب إلى الرمي والتحرك في الأماكن الخالية فضلاً عن التمير إلى لاعبي الارتكاز أو المهاجمين الخلفيين .
 - على لاعبي الأجنحة سحب المدافعين إلى الجانب لخلق الثغرات من أجل الاختراق والتصويب .
 - الاشتراك في جميع حالات اللعب معتمدين على سرعة الحركة ورشاقتهما .
 - لا يقتصر تحركهم على مناطقهم المحددة، فيجب ان يخادعوا المدافعين من خلال الحركة السريعة وتغير المراكز



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

يطبق قوانين كرة اليد أثناء المشاركة في مباراة مصغرة.
يعد القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة اليد.
يبيد احتراماً لزملائهم 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

يحظر على لاعب كرة اليد استخدام قدميه، أو الأجزاء السفلى من ساقيه للتعامل مع الكرة، كتمريرها، أو إيقافها، أو حتى الإمساك بها.
لا يجوز لـ اللاعب الاحتفاظ بالكرة ثلاث خطوات متتالية دون تنطيطها.
لا يحظر على حارس المرمى استخدام قدميه، أو أي من أجزاء جسده للدفاع عن مرماه.
تتغير القوانين في كرة اليد وفقاً للظروف المحيطة والتعديلات المقترحة وتتم من خلال لجنة في الاتحاد الدولي لكرة اليد



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 نشاطا بدنيا يعزز مفهوم وأهمية السرعة.
يذكر مصادر الطاقة المستخدمة في السرعة.
يظهر صبرا و جلدا 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.

- 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

تطور السرعة عبر الوسائل التدريبية التالية:

- 1- المرونة.
- 2- القوة الخاصة.
- 3- تحمل السرعة.
- 4- تكنيك الجري.



النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول

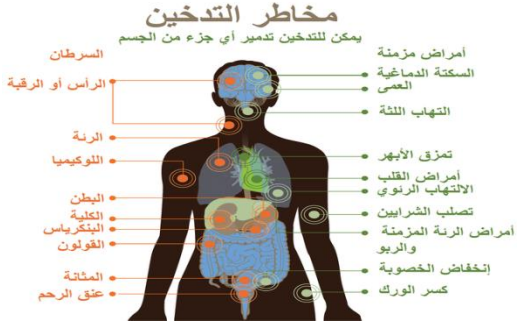


الفصل: اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ اليوم: التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> 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 /هـ بعد نهاية الدرس /هـ أن

يتحرك بفاعلية أثناء النشاط البدني.
يتعرف على النتائج السلبية المترتبة على التدخين.
يقدر أهمية و نعمة الصحة العامة للبدن.

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 .

تقديم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

يؤثر التدخين بشكل سلبي في جسم الإنسان؛ حيث ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المؤذية للضرد، وقد تؤدي بعضها إلى مضاعفات تهدد الحياة، وهو يؤدي جميع أعضاء الجسم تقريباً؛ حيث إنه يؤثر على الجهاز التنفسي، والجهاز الدوراني، والجهاز التناسلي، والجلد، والعيون، كما يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات.

معلم/ة المادة: المشرف/ة التربوي: 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"/> 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 نشاطا بدنيا يعزز مفهوم أهمية السوائل للمجهود البدني.
يذكر أهمية شرب السوائل قبل و بعد النشاط البدني
يبدى صبرا و جلدا 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

إن شرب الماء في أثناء المجهود البدني يُعدّ أحد الأمور المهمة، إذ يقوم جسم الإنسان بخسارة كمية كبيرة من الماء من خلال التعرّق في أثناء أداء المجهود البدني. حيث إن كمية الماء التي تقوم بشربها في أثناء التمرين تعتمد بشكل كبير على نوع التمرين وعوامل أخرى، عادةً ما ينصح بشرب كمية من الماء ما يقارب كوبين ونصف قبل ساعتين أو ثلاث ساعات من ممارسة الرياضة.



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"/> 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

يتحرك بفاعلية أثناء النشاط البدني.
يميز بين فوائد و مضار المنشطات الطبيعية و المنشطات الصناعية
يبدي التزاما و انضباطا للتعليمات الخاصة بالمنشطات الطبيعية و الصناعية.

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

- الجنون وفقدان العقل.
- العجز الجنسي وعدم القدرة على الإنجاب.
- أمراض الكلى.
- أورام البروستات.
- الذبحة القلبية.
- الاكتئاب واضطراب المزاج.
- الشلل وفقدان الإحساس بالأطراف.
- الإدمان.
- الالتهاب الكبدي.
- القرحة.
- الأرق والهلوسة.
- الإسهال والقيء والغثيان.
- فقدان التوازن.



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

يتحرك بفاعلية أثناء النشاط البدني.
يتعرف على الطرق السليمة لنقل المصاب.
يبدى تعاوناً أثناء تأدية 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

طريقة نقل المصاب بواسطة شخص واحد
طريقة الحمل على الظهر
طريقة سحب المريض على ظهره وانزاله عن السلم
طريقة نقل المصاب باستخدام الكرسي



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

- يتحرك بفاعلية أثناء النشاط البدني.
يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد
تعزيز لديه المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين

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

الوخز الجانبي يصيب الشخص عادة في أثناء ممارسة الرياضة مثل الجري أو ركوب الدراجة والسباحة، ويمكن أن يصيب الجانبين، لكن تكثر الشكوى منه في الجانب الأيمن.
لا يوجد سبب واحد واضح لتفسير هذه الظاهرة، لكن هناك بعض العوامل التي قد تلعب دوراً، مثل: تناول الطعام قبل ممارسة النشاط الرياضي بوقت قصير،



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"/> 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 التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح للتنفس الاصطناعي
يستخدم ألفاظاً حسنة ومشجعة مع الزملاء 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



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 الارسال المرتفع من الاسفل بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لأداء مهارة الارسال المرتفع من الاسفل
يبيد حماساً 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

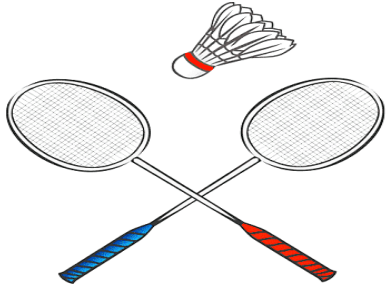
- من الوقوف: كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لأرجحة المضرب.
- يمسك المضرب برسغ مثني للخارج ويكون رأس المضرب للخارج والخلف.
- تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد عن الجسم.
- من الوقوف: كتف ذراع اليد الضاربة للخلف أكثر حتى يتيح مدى واسعاً لأرجحة المضرب.
- يمسك المضرب برسغ مثني للخارج ويكون رأس المضرب للخارج والخلف.
- تمسك الريشة بنفس طريقة الإرسال المنخفض ولكن أبعد عن الجسم.



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 / به بعد نهاية الدرس / به أن

يؤدي مهارة الضربة الساقطة بوجه المضرب بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لأداء مهارة الضربة الساقطة بوجه المضرب
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

- مقابلة المضرب الريشة تحت مستوى الحوض .
- رفع الريشة إلى الأعلى والأمام لتعبر الشبكة وتسقط بعدها مباشرة .
- الاعتماد على الرسغ في دفع الكرة إلى الأعلى والأمام .



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 الضربة الساحقة بوجه المضرب بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لأداء مهارة الضربة الساحقة بوجه المضرب
يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة 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

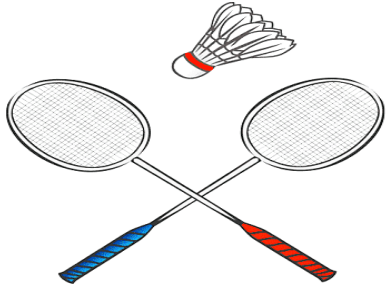
- تلعب بنفس الطريقة التي تؤدي بها ضربة التخليص أو الضربة المسقطه باختلاف في نقطة الضرب.
- تُضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام الرأس حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.
- استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة.
- تكون حركة الريشة سريعة ذات مسار منخفض ويجب أن تسقط بزواوية حادة في ملعب المنافس ما أمكن ذلك.



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

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 (١٣,٤٠ × ٥,١٨ م) مقسم إلى قسمين أبعادهما (٦,٧٠ × ٥,١٨ م)، ويرسم خط للإرسال يبعد عن الشبكة مسافة (٥,٩٤ م) بعرض الملعب للفردى، ومسافة (١,٩٨ م) للزوجى، 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"/> 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 نشاطا بدنيا يعزز مفهوم و أهمية التوازن.
يذكر مصادر الطاقة المستخدمة في التوازن.
يظهر صبرا و جلدا 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

- وقوف: الثبات على قدم واحدة وأرجحة القدم الأخرى أماماً وخلفاً.
- وقوف: عمل ميزان أمامي.
- تمرين القرفصاء بقدم واحدة: ننحني بشكل بطيء من الوضع الطبيعي منذ البداية، مع تكرار ذلك من (١٠-١٥) مرة. ويشار إلى أنه من الممكن استخدام كرسي للاستناد عليه.
- تمرين الوقوف على لوح من البلاستيك: نقف على اللوح بشكل مستقيم وبوضع ثابت لمدة ستين ثانية، ثم نغمض العينين أو نثني الركبتين لزيادة التوازن والثبات.



الضربة الساحقة الخطافية في كرة الطائرة



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

وزارة التعليم
Ministry of Education

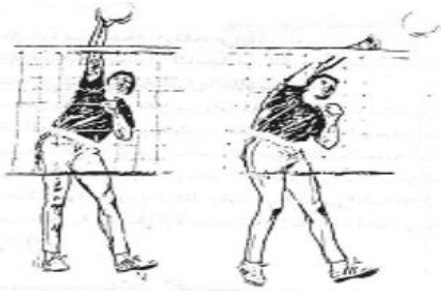
التربية البدنية والصحة
saspoort.com

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

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / به بعد نهاية الدرس / به أن

يؤدي مهارة الضربة الساحقة الخطافية بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة الضربة الساحقة الخطافية
يبدى تعاوناً أثناء المشاركة مع الآخرين

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

- أخذ خطوات اقتراب قصيرة سريعة لحظة إعداد
- الارتقاء والوثب أما بقدم واحدة أو بكلتا القدمين .
- حركة اليد الضاربة تكون متأرجحة جانباً في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه لتقابل الكرة فوق الرأس .
- المعد للكرة غالباً ما يكون موازياً للشبكة أو مائلاً إليها .

معلم/ة المادة: المشرف/ة التربوي: مدير/ة 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"/> 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 حائط الصد بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة حائط الصد من الجري
يستخدم ألفاظاً حسنة ومشجعة مع الزملاء أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس :

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

ما ينبغي ملاحظته

الوقوف في وضع الاستعداد قريباً من الشبكة، والركبتان مثنيتان قليلاً، الحركة باتجاه الكرة، وعادة ما يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين بحيث تكون القدمان متوازيتان ومتباعدتان، والجزء العلوي من الجذع يميل إلى الأمام الأخيرة على شكل وثبة.
مد اليدين إلى أعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق قليلاً واليدين مثنيتان والنظر متجهاً إلى الكرة، الشبكة.



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

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يذكر القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة في كرة الطائرة
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

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

تلعب ميازة كرة الطائرة بفريقين يتكون كل منهما من ستة لاعبين أساسيين يتوزعون على خطى الدفاع والهجوم بواقع ثلاثة لاعبين لكل خط.
يسمح للاعبين الفريقين بضرب الكرة ثلاث مرات فقط قبل ردها وإعادتها إلى الفريق المنافس.
لا يتم احتساب نقطة في حال ملامسة الكرة لاي مكان خارج حد خطوط الملعب.

لا يتم احتساب نقطة في حال ملامسة الكرة للعصي الهوائية البارزتين إلى الأعلى من جانبي الشبكة، أو الحبال، أو القانمين، أو الشبكة نفسها خارج الأشرطة الجانبية.

يتم احتساب النقاط بعد كل عملية إرسال تتم بين الفريقين؛ حيث يجب أن تنتهي عملية الإرسال بتحصيل أحد الفريقين لنقطة.



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 نشاطا بدنيا يعزز مفهوم و أهمية الرشاقة.
يذكر مصادر الطاقة المستخدمة في الرشاقة
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- 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

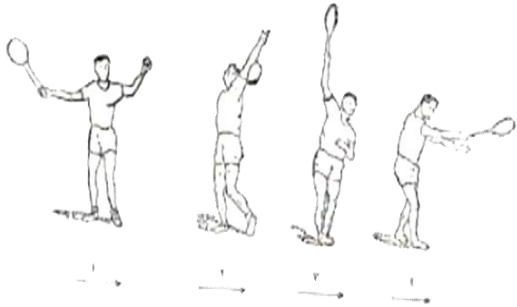
- تمرين القرفصاء: إذ أنه يتمثل بحركة الجلوس كأن الشخص جالس على كرسي ثم القيام مع الحفاظ على استقامة الجذع، ويركز هذا التمرين على جميع عضلات الجزء السفلي بما في ذلك البطن والظهر.
- (وقوف) الجلوس على أربع قذف القدمين خلفاً.
- (وقوف) الجري المتعرج.
- (وقوف) وقوف الجري مع تغيير الاتجاه.



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

يؤدي مهارة الارسال المستقيم من أعلى بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة الارسال المستقيم من أعلى
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 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 .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

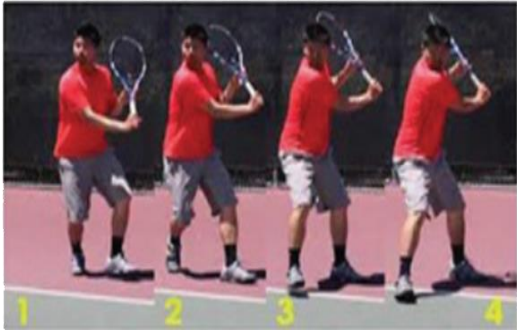
- مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.
المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة.
تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى الأعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام.
رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربها، مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم.
نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.
تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل معاً، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية.
استدارة المضرب إلى الخلف، ثم للأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى الأعلى لرميها.



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 الضربة الطائرة الخلفية بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة الضربة الطائرة الخلفية
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

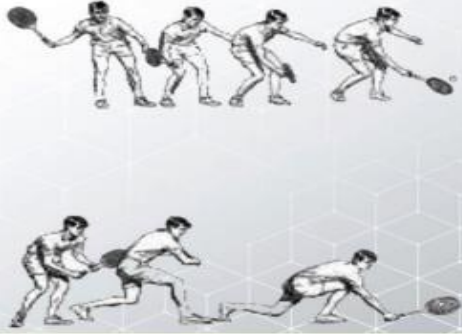
- من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة.
- تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبا خلفا حتى وصوله إلى مستوى فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية للأعلى.
- دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة.
- ضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز.
- أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم لمستوى أعلى من الرأس مع رفع كعب الرجل الحرة عن الأرض.
- يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.



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

يؤدي مهارة الضربة النصف طائرة بظهر المضرب بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة الضربة النصف طائرة بظهر المضرب
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- 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

- ضرب الكرة في اللحظة التي تلامس فيها الأرض قبل ارتدادها للأعلى .
- يهين الطالب المضرب ويمد يده باتجاه الكرة الساقطة بعد أخذ المكان المناسب قدر الإمكان على أن يكون المضرب بوضع مائل إلى الأرض .
- في لحظة ملامسة الكرة لشبكة المضرب يقوم الطالب بدفع الكرة في الاتجاه المطلوب دفعة خفيفة .
- يثنى الطالب ركبتيه بحيث تكون الركبة في الساق المتأخرة قريبة من الأرض .



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 مهارة الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب
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 .

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

ما ينبغي ملاحظته

- وضع رأس المضرب في مستوى الحوض، مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة .
- تحريك الجسم والمضرب باتجاه الخلف لوصول رأس المضرب فوق مستوى الرأس .
- أخذ خطوة للأمام لتحريك الجسم للجانب، مع خفض رأس المضرب لمستوى الحوض لضرب الكرة .
- تحريك رأس المضرب لنقطة تلاقيه بالكرة في خط واحد أمام الرجل الحرة .
- استمرار حركة المضرب حتى وصوله لمستوى أعلى الرأس .
- يركز وزن الجسم على الرجل الحرة مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض .

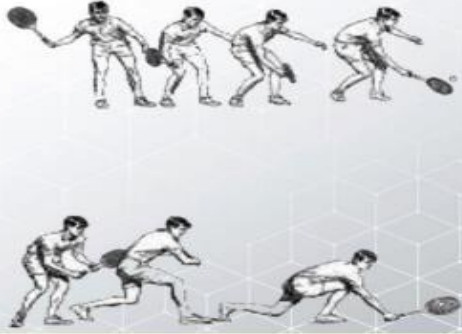


الفصل: اليوم التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم التاريخ: / / ١٤هـ

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"/> 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

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يذكر القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة في التنس
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

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

إذا فشل المرسل مرتين في إرسال الكرة كما هو مطلوب يفقد النقطة. وإذا نجح في واحدة من ضربات الإرسال يرد المستقبل الكرة. ويستمر اللعب حتى يفقد أحدهما السيطرة على الكرة.
وتبدأ النقطة الثانية بوقوف المرسل خلف خط القاعدة على يسار خط منتصف الإرسال. ويبدأ الإرسال في الجهة اليسرى من ملعب المنافس. (شكل ٢٨ ب). مع تغيير المرسل مكان إرساله في كل نقطة.
في الفردي يجب أن تستقر كل الكرات داخل خط القاعدة. وداخل خطوط الفردي الجانبية. أما في الأسلوب الزوجي. يجب أن تستقر الكرات داخل خط القاعدة. أو داخل خطوط الزوجي الجانبية.



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:

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 صفى ورقة عمل أسئلة وأجوبة

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يؤدي نشاطا بدنيا يعزز مفهوم وأهمية قياس اللياقة القلبية التنفسية.
يذكر طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية
يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية

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

• الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :
تتم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية، والقيام ببعض التمارين التي يبذل فيها مجهوداً كبيراً يبدأ تدريجياً من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة الأصعب، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو دراجة الجهد البدني، ثم تُقاس الغازات التي نتجت في أثناء المجهود وتعرف الكمية التي استهلكت من الأكسجين خلال هذا الوقت

• الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :
تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جريا، و مشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من اكم إلى ٣كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانيات المتوفرة، والوقت .



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 نشاطا بدنيا يعزز مفهوم وأهمية قياس التركيب الجسمي.
يذكر طرق قياس التركيب الجسمي
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- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

ما ينبغي ملاحظته

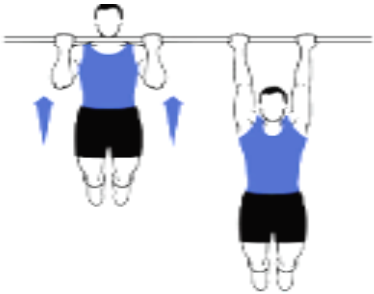
هو وصف لنسبة الدهون والعظام والعضلات في جسم الإنسان. أي نسبة الشحوم إلى الأجزاء غير الشحمية في جسم الإنسان. وللحفاظ على جسم صحي ورشيق يمكن العمل على محورين مهمين الأول المحافظة على الغذاء الصحي السليم، والثاني أداء الأنشطة الحركية الكافية لتطوير لياقة الجسم.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

- | الأدوات | الوسائل |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 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 نشاطا بدنيا يعزز مفهوم وأهمية قياس اللياقة العضلية الهيكلية.
يذكر طرق قياس اللياقة العضلية الهيكلية
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- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- 5- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

ما ينبغي ملاحظته

هو أحد التمارين الرياضية التي يمارسها الكثير من الأشخاص، من أجل جسم أقوى وعضلات سليمة، خاصة أنها من التمرينات اليسيرة التي لا تحتاج إلى أدوات أخرى معقدة.



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

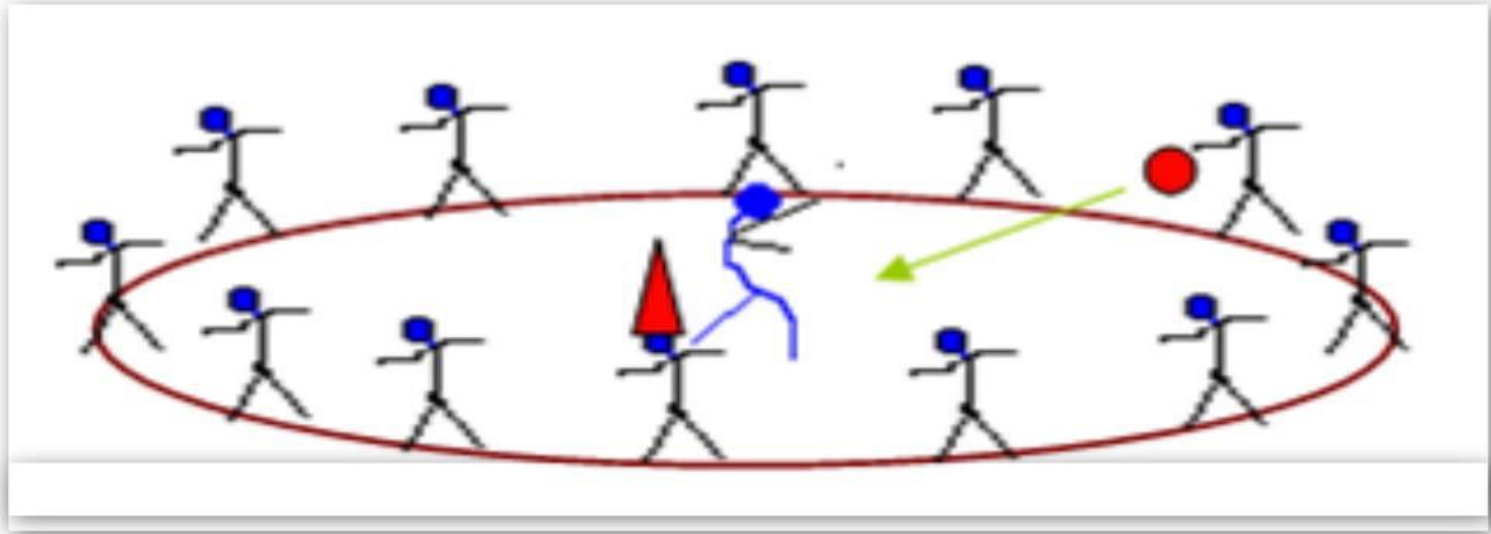
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

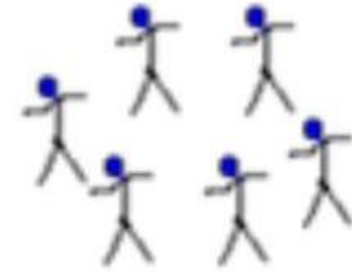
ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا .



العدد (٤)



العدد (٥)

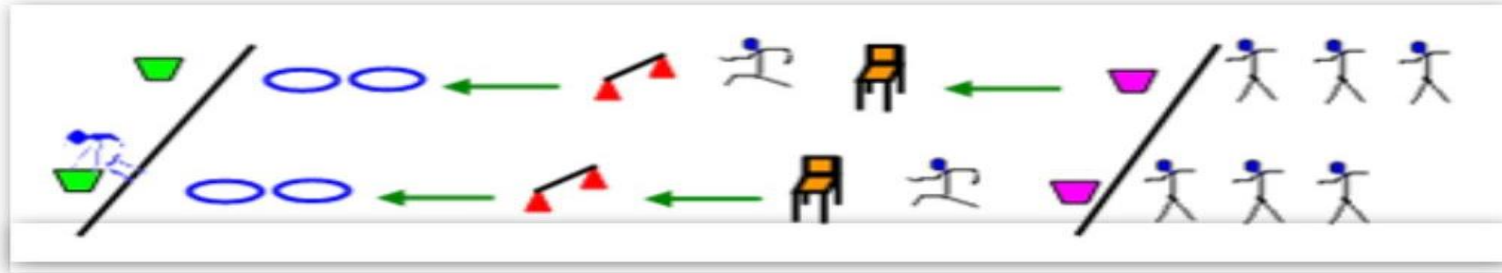


العدد (٦)



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

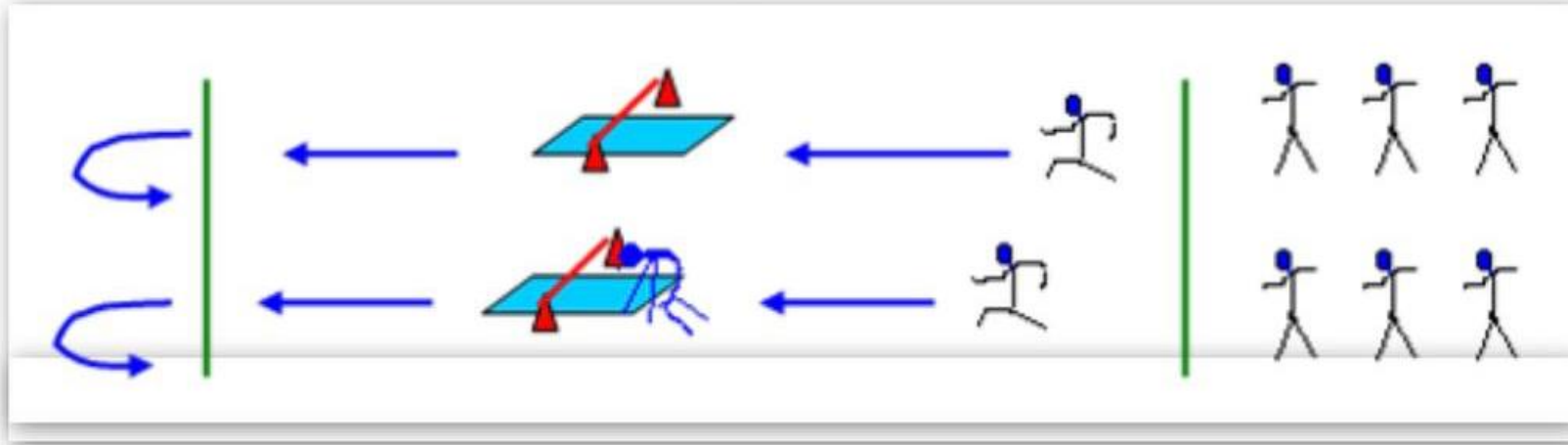
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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



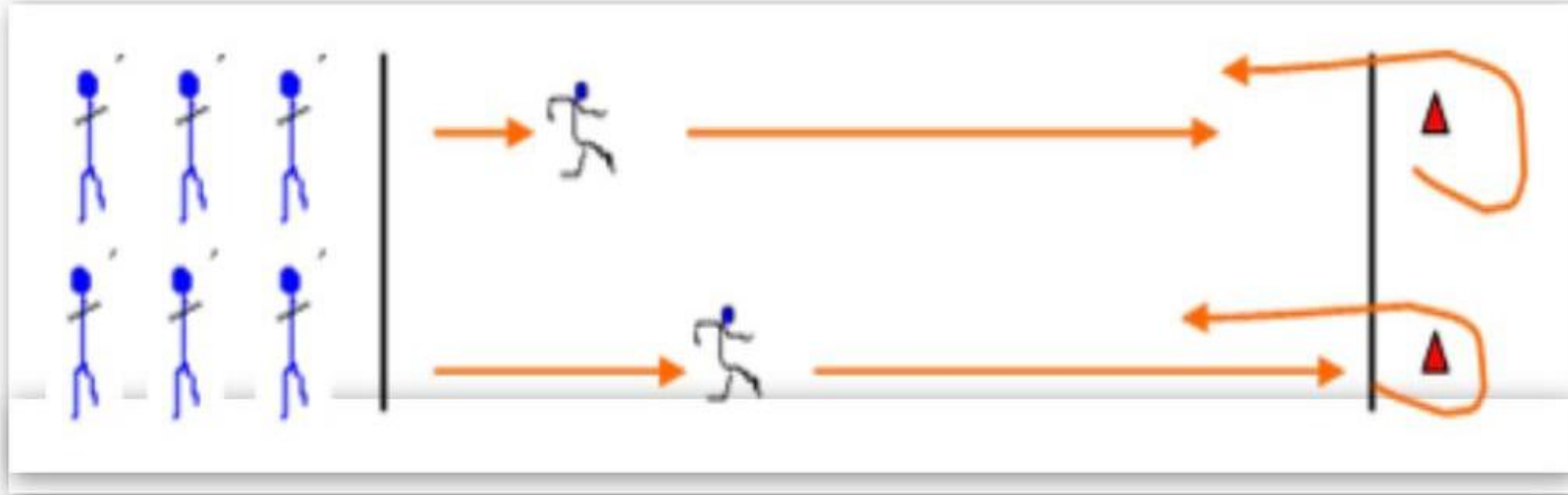
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

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

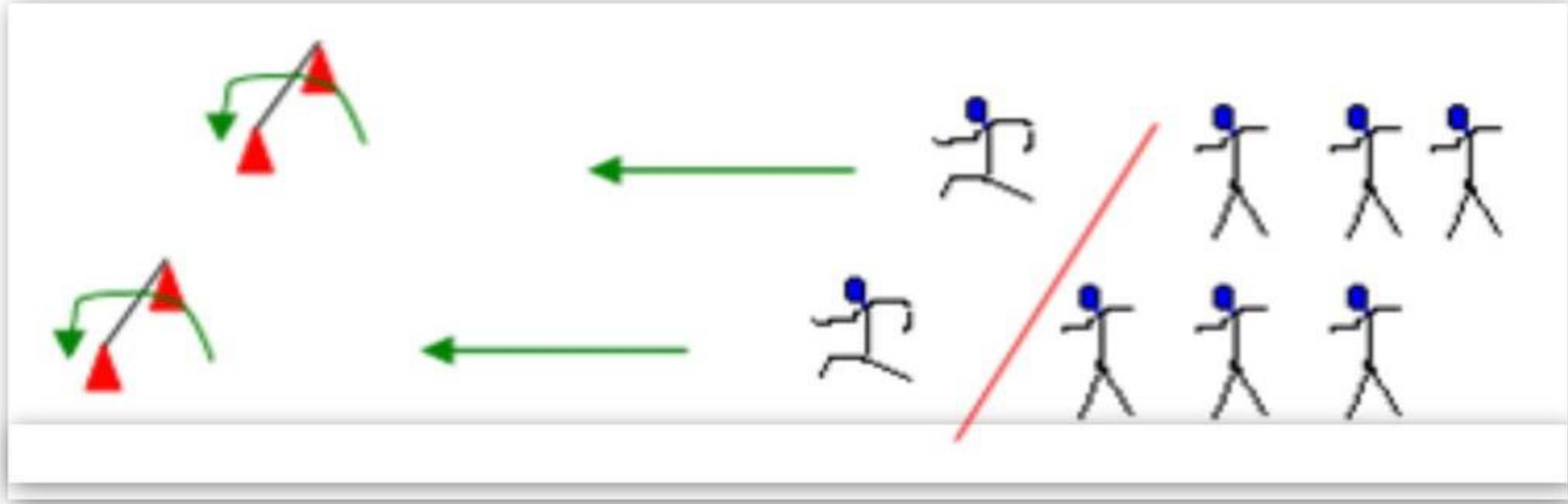
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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



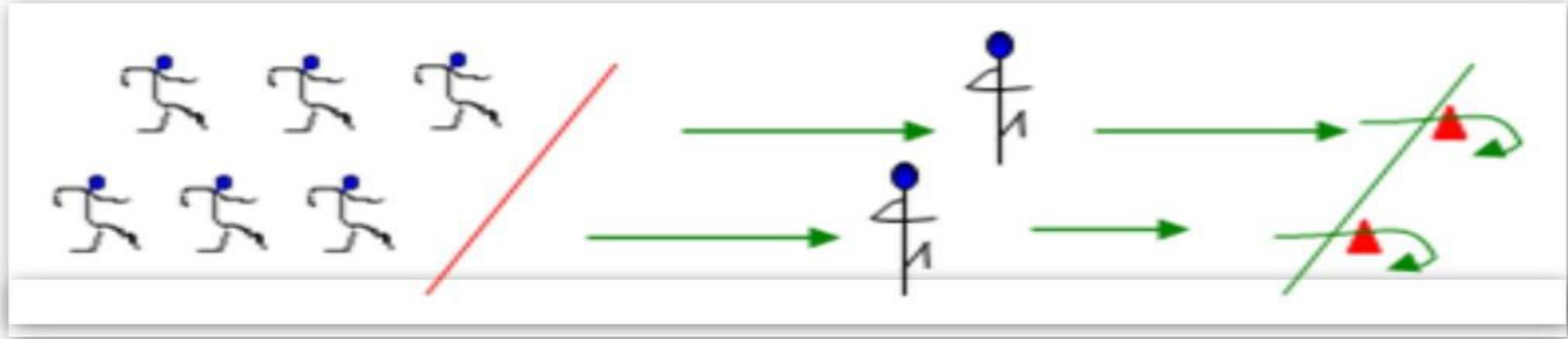
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

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

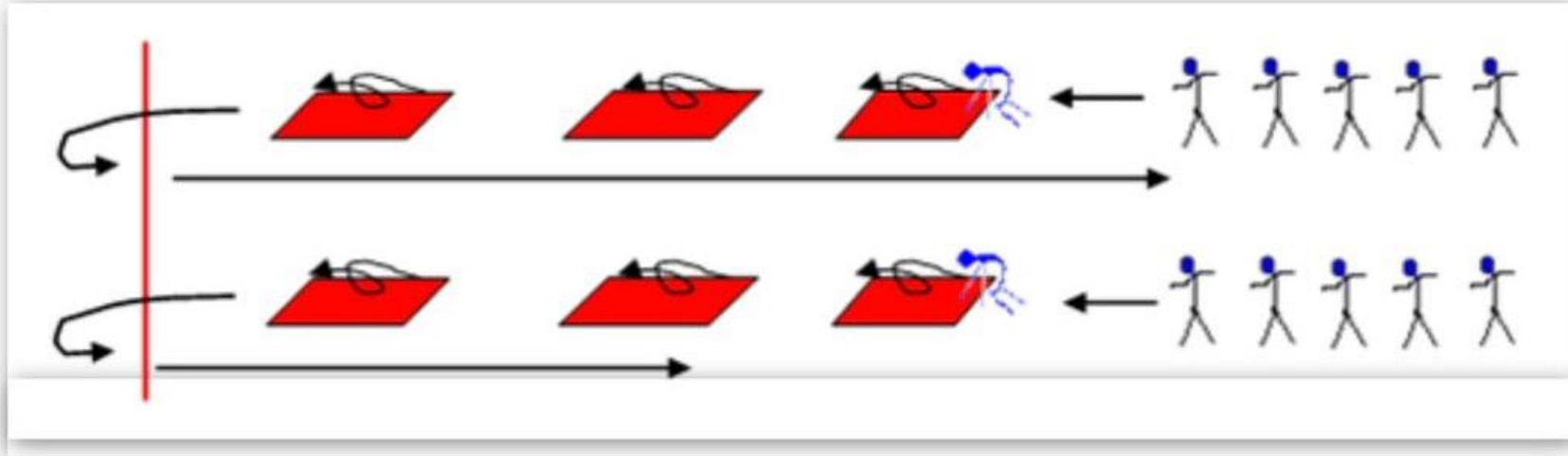
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

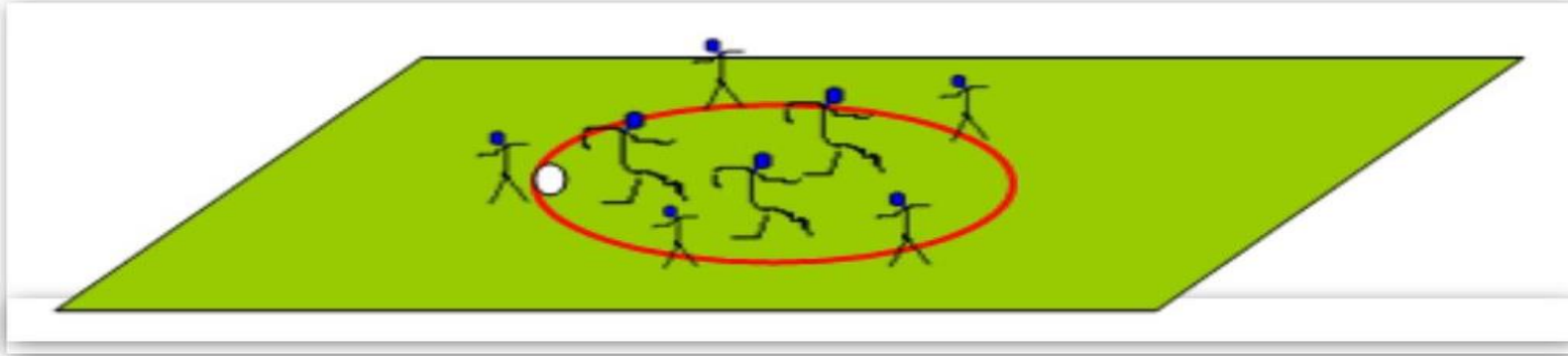
SASPOORT.COM

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

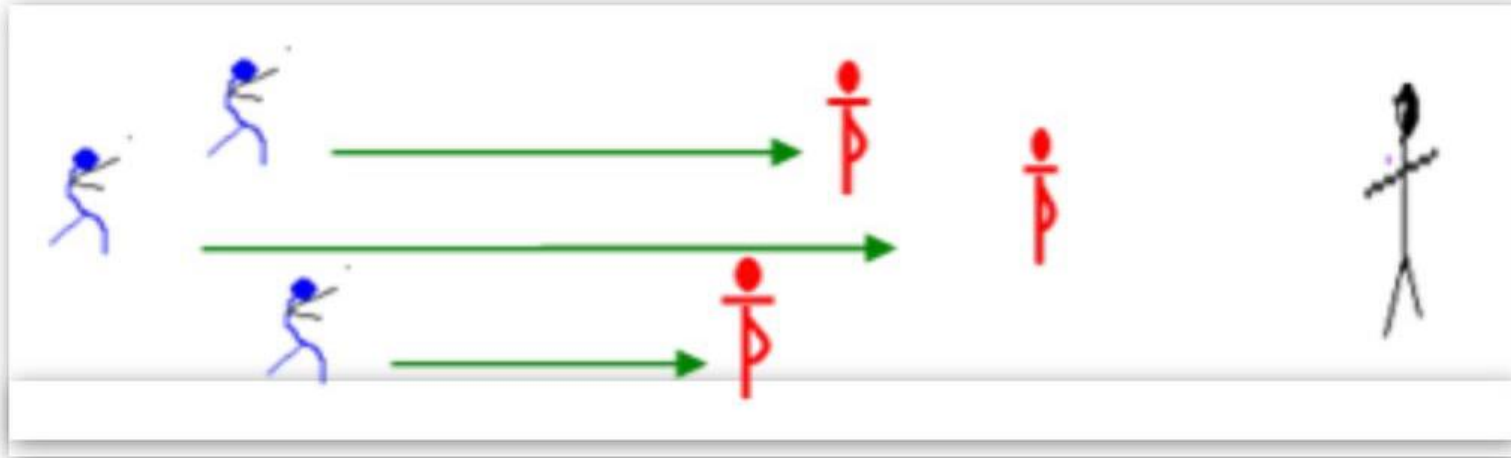
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

