



الفصل الدراسي الثالث

التربية البدنية والدفاع عن النفس

لعام ١٤ هـ

٢



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المعلم /هـ

المدرسة



صف ثاني متوسط



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

الاسم :

المؤهل :

التخصص :

سنوات الخبرة:

مواد التدريس:

عدد الحصص:

اسم المدرسة:

مدير المدرسة:

المشرف التربوي:



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس



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

SASPOORT.COM

صف ثاني 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 الخامسة الكاراتيه | تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم) | ٢ |
| | إلى ١٤٤٣/١١/١٠ | الوحدة السادسة الكاراتيه | مراجعة عامة واختبارات | |
| الحادي عشر | من ١٤٤٣/١١/١٣ | الوحدة السابعة الكاراتيه | مراجعة عامة واختبارات | |
| | إلى ١٤٤٣/١١/١٥ | الوحدة الثامنة الكاراتيه | | |
| الثاني عشر | من ١٤٤٣/١١/٢٠ | الوحدة التاسعة الكاراتيه | | |
| | إلى ١٤٤٣/١١/٢٤ | الوحدة العاشرة الكاراتيه | | |
| الثالث عشر | من ١٤٤٣/١١/٢٧ | الوحدة العاشرة الكاراتيه | | |
| | إلى ١٤٤٣/١٢/١ | الوحدة العاشرة الكاراتيه | | |

| الأسبوع | التاريخ | الوحدة | الخبرات التعليمية | الحصص |
|---------------|----------------|------------------|--|-------|
| الأول | من ١٤٤٣/٨/١٧ | الصحة | التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني | ١ |
| | إلى ١٤٤٣/٨/٢١ | واللياقة البدنية | التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني (قوة عضلات البطن) - الرشاقة | ١ |
| الثاني | من ١٤٤٣/٨/٢٤ | الوحدة الرابعة | الارتكاز الخلفي | ١ |
| | إلى ١٤٤٣/٨/٢٨ | كرة السلة | التمريرة الخطافية | ١ |
| الثالث | من ١٤٤٣/٩/٢ | الصحة | التصويب من الوثب | ١ |
| | إلى ١٤٤٣/٩/٦ | واللياقة البدنية | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة المرونة - الاتزان | ٢ |
| الرابع | من ١٤٤٣/٩/٩ | الوحدة الثامنة | الإرسال الخلفي | ٢ |
| | إلى ١٤٤٣/٩/١٣ | الريشة الطائرة | الاسقاط من فوق الراس | ٢ |
| الخامس | من ١٤٤٣/٩/١٦ | الصحة | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | ٢ |
| | إلى ١٤٤٣/٩/٢٤ | واللياقة البدنية | المرونة - القدرة العضلية | ٢ |
| السادس | من ١٤٤٣/١٠/٧ | الوحدة الخامسة | التمرير مستوى الركبة | ٢ |
| | إلى ١٤٤٣/١٠/١١ | كرة اليد | رمية الجزاء | ٢ |
| السابع | من ١٤٤٣/١٠/١٤ | كرة اليد | التصويبة السليمة من المشي. | ٢ |
| | إلى ١٤٤٣/١٠/١٨ | كرة اليد | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | ٢ |

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 :



التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني



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"/> 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 التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني
يتعرف على التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني
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

- 1- أن يحتوي الغذاء على كمية كافية من الطاقة الحرارية لمنع الشعور بالجوع أو الإرهاق عند التمرين.
- 2- أن يحتوي على أطعمة سهلة الهضم وأن يتم تناولها قبل وقت كافٍ من التمارين.
- 3- الامتناع عن الأطعمة التي تسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي وتؤدي للانتفاخ.
- 4- تجنب تناول الشاي والقهوة والمشروبات الغازية قبل التمارين لأنها مدرة للبول.
- 5- الحرص على تناول كمية من السوائل.



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

يمارس نشاطاً بدنياً يعزز من مفهوم التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني
يتعرف على التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط البدني
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

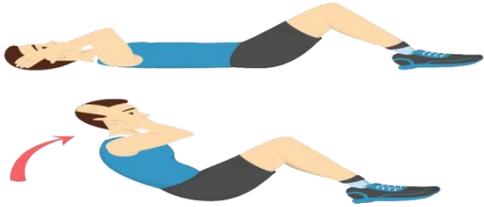
- 1- شرب السوائل بكثرة لتعويض الفاقد.
- 2- تعويض الصوديوم بتناول أطعمة غنية بالملح.
- 3- تعويض البوتاسيوم بتناول عصير البرتقال، والموز، والبطاطس.
- 4- الماء: على الرياضي شرب الماء البارد (المثلج) لأن امتصاصه أسرع، ولا يسبب شد عضلي مثل الماء الساخن، بالإضافة إلى شرب كمية وفيرة من الماء أثناء المنافسة الرياضية، فينبغي على الأقل شرب ٨ أكواب من الماء يومياً.



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 يمني 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 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 / به بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارسا تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرشاقة
يذكر أنواع الرشاقة والعوامل المؤثرة فيه و طرق تنميتها
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 خلفا .
- الجري المتعرج
- 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 الارتكاز الخلفي بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لمهارة الارتكاز الخلفي
يبيدي 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 .

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

ما ينبغي ملاحظته

- يجب أن يكون الجسم في حالة اتزان وفي وضع منخفض.
- المرفقان للخارج أثناء الارتكاز بالكرة لحمايتها من المنافس.
- الارتكاز يكون على مشط القدم الخلفية.
- الاحتفاظ بمسافة مناسبة بين القدمين.
- عدم ثني الركبتين أثناء الدوران.
- تعمل القدمان معاً في وقت واحد، بحيث لا يكون هناك تجزئة في الحركة أثناء الدوران



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

- يؤدي مهارة التمريرة الخاطفيه بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية التمريرة الخاطفيه بطريقة صحيحة
يبرز جلدأ 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 .

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

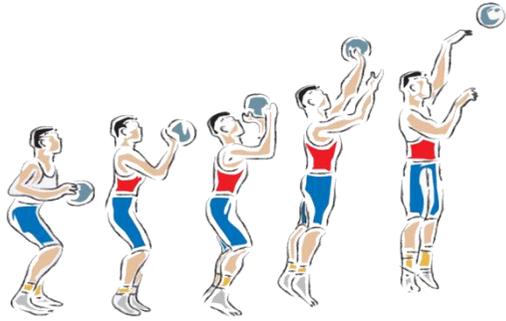
- مواجه الممرر الزميل المستلم بالكتف المعاكسة لليد الممررة، حيث تترك اليد اليسرى الكرة وتتحرك اليد الممررة في طريق دائري فوق الرأس حتى يلامس العضد الأذن اليمنى، وترتفع الركبة اليمنى عالياً للمساعدة في الوثب لأعلى.
- عند وصول الكرة إلى أعلى ارتفاع لها فوق الرأس تدفع بواسطة أصابع اليد الممررة وتتابع بحركة كرجاجية من الرسغ.
- تقوم اليد اليسرى بحفظ توازن الجسم وحمايته من المنافس بثني الذراع أمام الصدر مع توجيه المرفق للخارج.



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 التصويب من الوثب بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لمهارة التصويب من الوثب
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- 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

- التوقف في عدة أو عدتين واستلام الكرة.
- الوثب لأعلى مع رفع الكرة أمام الرأس، بحيث لا تعوق رؤية السلة.
- التصويب والمتابعة كما في التصويب من الثبات.
- يكون التخلص من الكرة عندما يصل الطالب أو الطالبة إلى أعلى ارتفاع بعد الوثب.
- يكون الهبوط في حالة اتزان دون الاندفاع إلى الأمام أو الرجوع إلى الخلف.
- يراعى عند أخذ خطوات ما قبل الوثب أن تكون قصيرة وسريعة.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يتعرف على الملابس الملائمة لـ لعبة 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

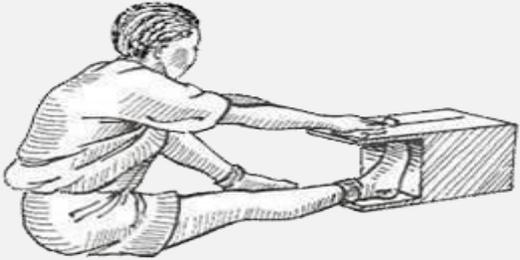
- تتكون المباراة من أربعة « ٤ » « أشواط » زمن كل « شوط » منها « ١٠ » ق (مادة ١٧-١) .
- حالة التصويب:
- تبدأ حالة التصويب عندما يبدأ اللاعب بالحركة بشكل اعتيادي متقدماً لكي يصوب الكرة وفي تقدير الحكم، يكون بدأ محاولته لإصابة هدف في سلة الفريق الآخر إما برمي أو ضرب الكرة باتجاه سلة الفريق الآخر، وتستمر حالة التصويب حتى تترك الكرة يد أو يدي اللاعب المصوب (مادة ٢٤-١) .
- المشى بالكرة:



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

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

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

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

تمرينات تنميته :

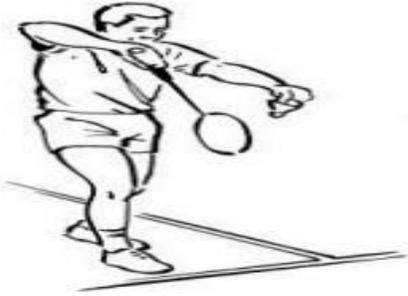
- الثبات والوقوف على قدم واحدة.
- الوقوف وأرجحة إحدى القدمين للأمام والخلف.
- عمل ميزان أمامي (وقوف).



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدريبي الأسلوب الأمري
 الاسلوب التبادلي الاسلوب المتكشافي
 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 الإرسال الخلفي بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لمهارة الإرسال الخلفي بطريقة صحيحة
يبيد 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

- إسقاط الريشة عموديا في نفس الوقت الذي يعود فيه المضرب من الخلف للأمام لضرب الريشة أمام الجسم وتحت الوسط.
- ضرب الريشة بحركة تشبه البندول من مفصل المرفق.
- يكون رأس المضرب امتداد للذراع الضاربة.
- يكون مسار طيران الريشة أقرب ما يكون من الشبكة وإن تسقط على أو خلف خط الإرسال القريب .



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 الاسقاط من فوق الراس بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح الاسقاط من فوق الراس
يبدى انضباطاً أثناء أداء المهارة

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

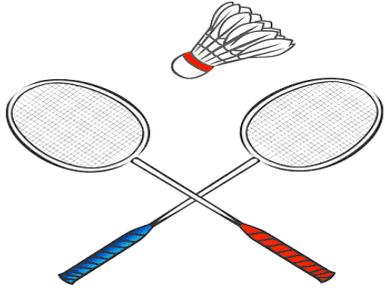
- تؤدي من أماكن عدة للملعب، وينصح بالنسبة للمبتدئين بأداء المهارة بالقرب من الشبكة.
- تأخذ الريشة مساراً منخفضاً وزاوية حادة عند الضرب.
- يستخدم الرسغ في توجيه حدة الضربة أكثر من الضربة المسقطة البطيئة، حتى تسقط الريشة بعد خط الإرسال المنخفض لملعب المنافس.
- كلما بعد اللاعب عن الشبكة زادت صعوبة أداء المهارة.
- تستخدم هذه المهارة لأغراض تكتيكية، حيث تجبر المنافس على أخذ وضع الطعن العميق جانباً لرد هذه الضربة،



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

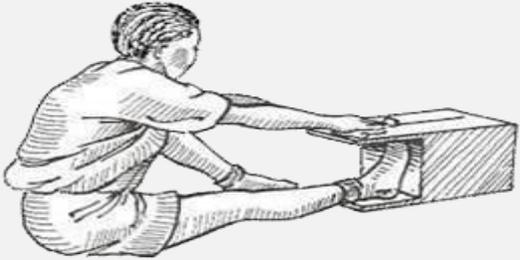
- يبلغ طول ملعب الريشة الطائرة (١٣,٤٠م × ٥,١٨م) مقسم إلى قسمين أبعادهما (٦,٧٠م × ٥,١٨م)، ويرسم خط للإرسال يبعد عن الشبكة مسافة (٥,٩٤م) بعرض الملعب للفردى، ومسافة (١,٩٨م) للزوجى، ويرسم خط ينصفه إلى منطقتين للإرسال (اليمنى، واليسرى) (مادة ١ - أ).



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:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

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

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يمارسا 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

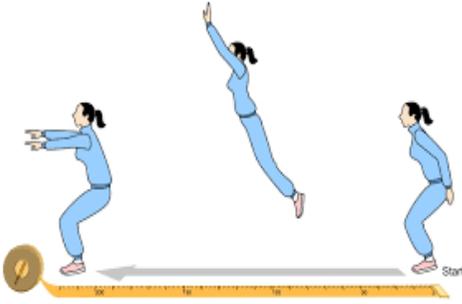
- 1- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- 2- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- 3- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- 4- استخدام استراتيجية مناسبة
- 5- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- 6- القيام بتغذية راجعة للدرس .



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارسا 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

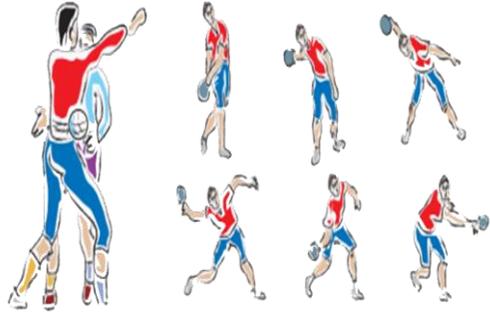
هي القوة المميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يتم في أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو في أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.
تنميتها: تتم بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب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



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب 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 التمرير من مستوى الركبة بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة التمرير من مستوى الركبة
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- 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

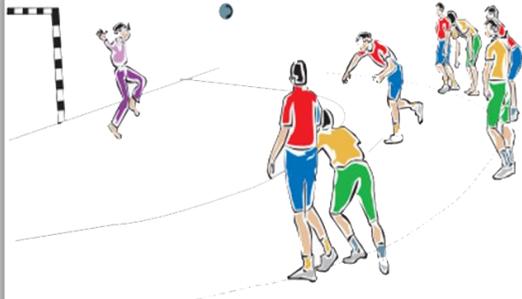
- الأولى: التمرير مع الاحتفاظ باستقامة أعلى الجذع، مما يزيد من فرصة عدم تمكن المدافع من قطع الكرة أو التصدي لها، ولكن يأتي ذلك على حساب قوة التمريرة.
- الثانية: التمرير مع ميل الجذع ناحية الذراع الرامية. وتستخدم هذه التمريرة غالباً عند الرغبة في إيصال الكرة لمسافة بعيدة، ويميزها أن مفصل المرفق يسبق مفصل رسغ اليد عند الأداء.



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 رمية الجزاء بطريقة صحيحة
يعد خطوات الأداء الصحيح لمهارة رمية الجزاء
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- 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

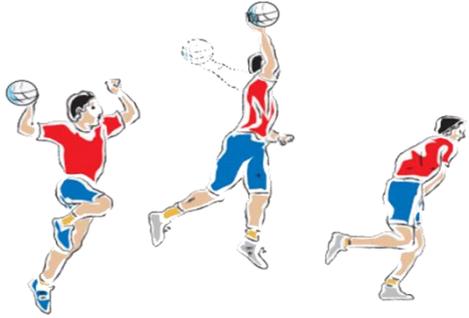
- من الوقوف القدمين متباعدة بوسع الصدر والجزء العلوي من الجسم مائل قليلاً إلى الأمام. الكرة تحت سيطرة كلا اليدين..
- السقوط إلى الأمام بالدفع بقدم واحدة أو بكليهما، مع المحافظة على وضع الرأس إلى الأعلى والنظر باتجاه الحارس.
- ابتعاد اليد الساندة للكرة وتحريك اليد المصوبة عالياً وخلفاً لأداء التصويب بسرعة وبقوة، بعد خروج الكرة من اليد، يجب على اللاعب التهيؤ للامسة 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"/> 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 التصويبية السليمة من المشي بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لأداء مهارة التصويبية السليمة من المشي
ييدي 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 .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- رفع اليد المعاكسة قليلاً أمام الجسم من أجل الحفاظ على التوازن مع دوران الكتف بشكل متعامد مع المرمى .
- اليد المصوبة خلفاً مع المحافظة على وضع الكرة فوق الرأس . التي تبقى، مع تركيز العينين على المرمى والحارس .
- مرجحة الذراع غير المصوبة خلفاً وإدارة الكتف لمواجهة المرمى، مع تحريك الذراع الرامية أماماً بادئاً بالمرفق وساحباً بسرعة للرسغ .



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدريبي الأسلوب الأمري
 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 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 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

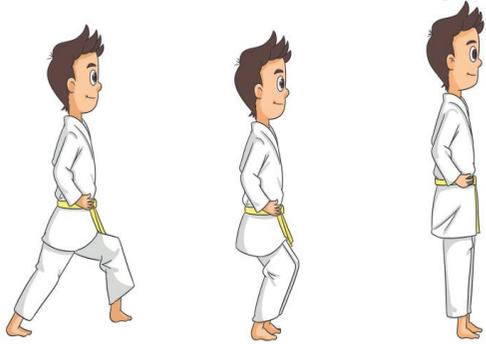
- رمي، ومسك، وإيقاف، ودفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحتين أو مقبوضتين) وبالذراعين، والرأس، والجذع، والفخذين، وكذلك الركبتين (١ / ٧) .
- حمل الكرة بحد أقصى (٣ ث) حتى وإن كانت مستقرة على الأرض (٢ / ٧) .
- أخذ ما لا يزيد عن (ثلاث خطوات) بالكرة، وتعد الخطوة قد تمت إذا تحركت قدم واحدة من مكان إلى آخر،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

- 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.



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

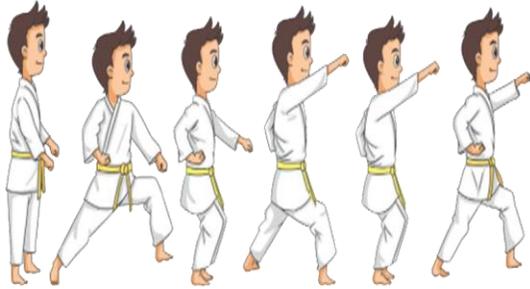


الفصل: اليوم التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم التاريخ: / / ١٤هـ

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"/> 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 اللكمة الأمامية المستقيمة جودان-أوى-تسوكي بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
يؤدي اللكمة 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 .

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

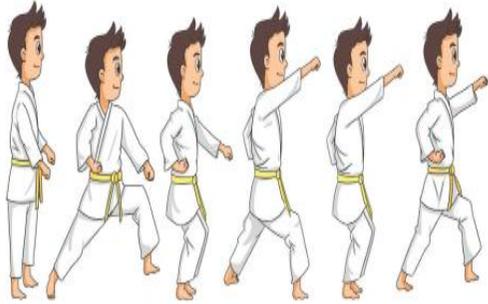
- تحريك الرجل اليمنى/اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام.
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.



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"/> 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

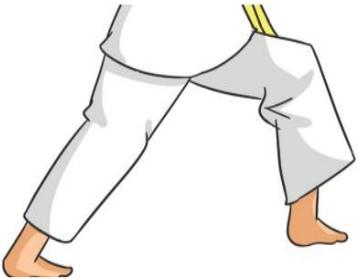
- استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية ٤٥ ° .
- عدم هبوط ركبة الرجل الضاربة أثناء الأداء .
- مد ركبة الرجل الضاربة كاملاً بسرعة وقوة مع توجيه الركلة براحة القدم .
- قبض ركبة الرجل الضاربة نحو الجسم عقب الانتهاء من الركل .
- المحافظة على وضع الاستعداد القتالي أثناء الأداء .
- أداء وقفة (زنكتسو - داتشي)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

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 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

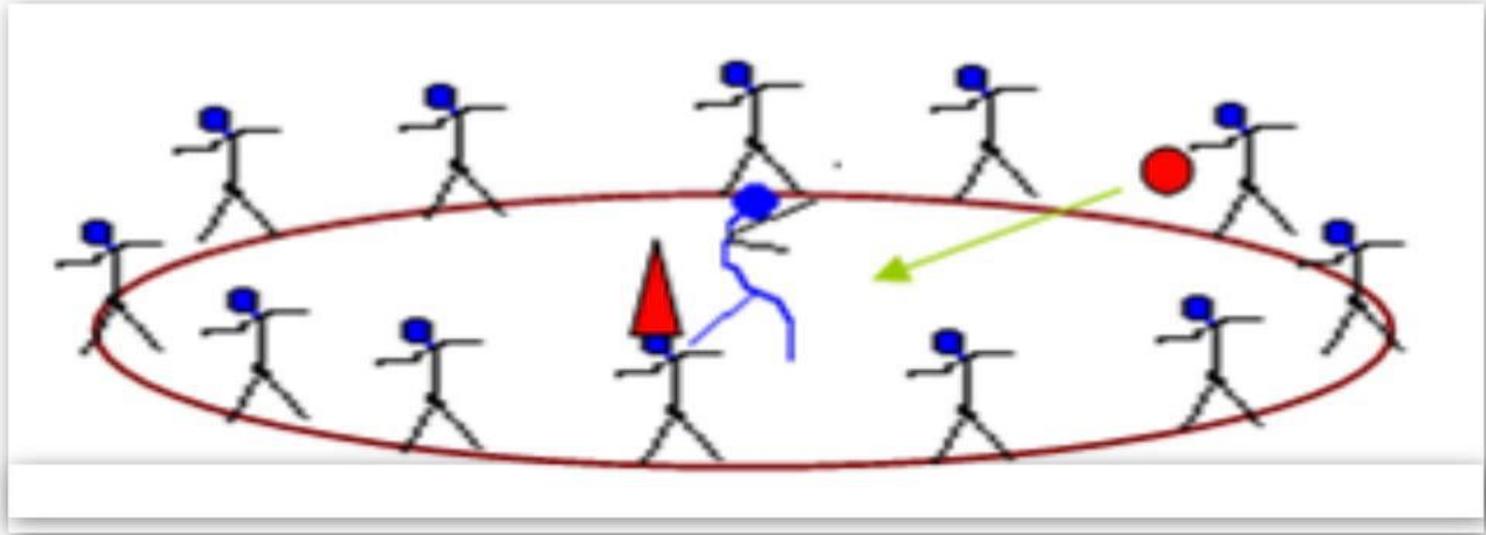
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

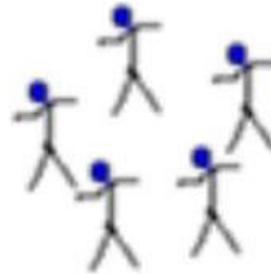
ألعاب صغيرة - أمثلة

تكوين أرقام بالعدد

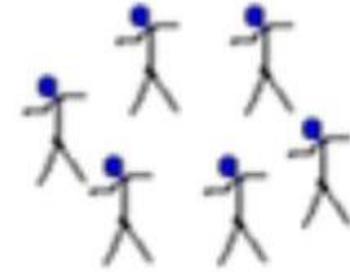
ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا .



العدد (٤)



العدد (٥)

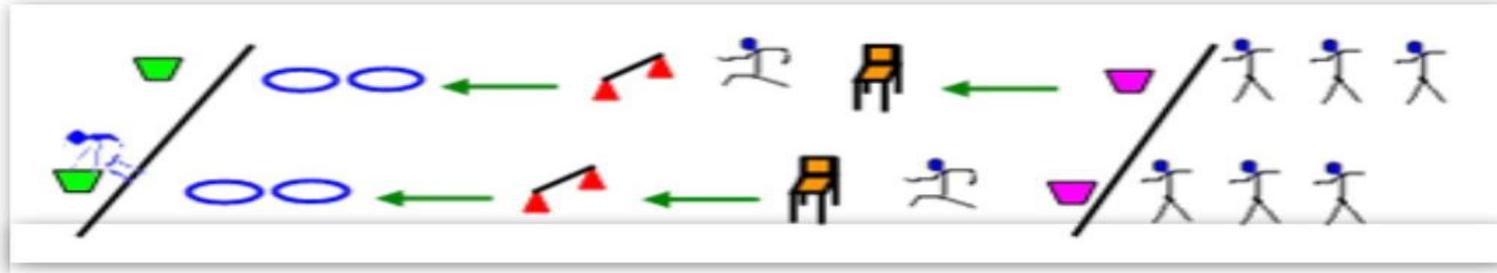


العدد (٦)



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

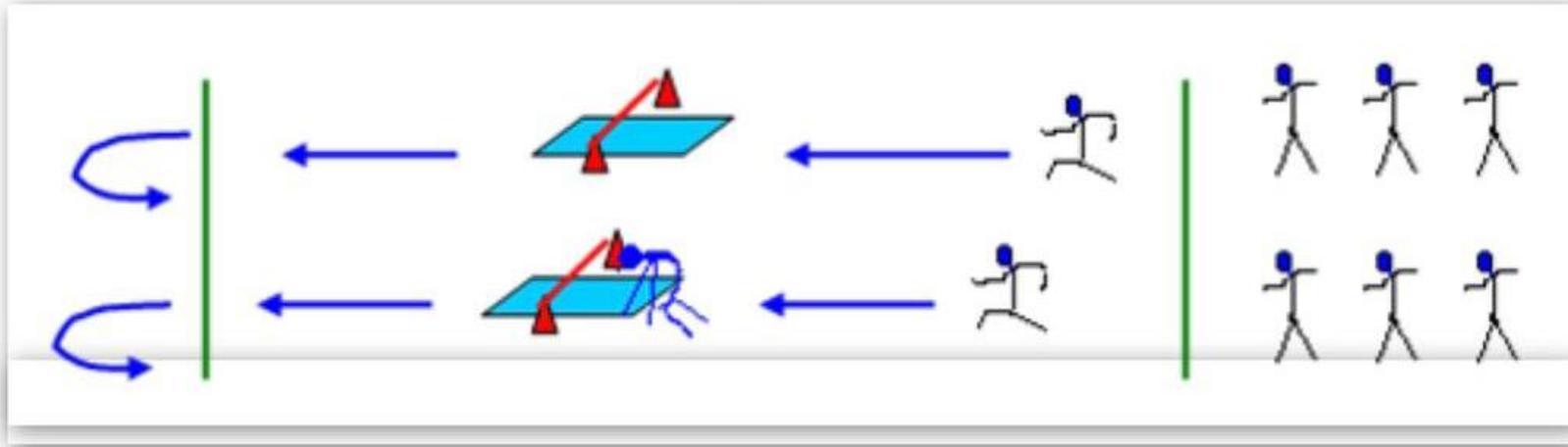
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

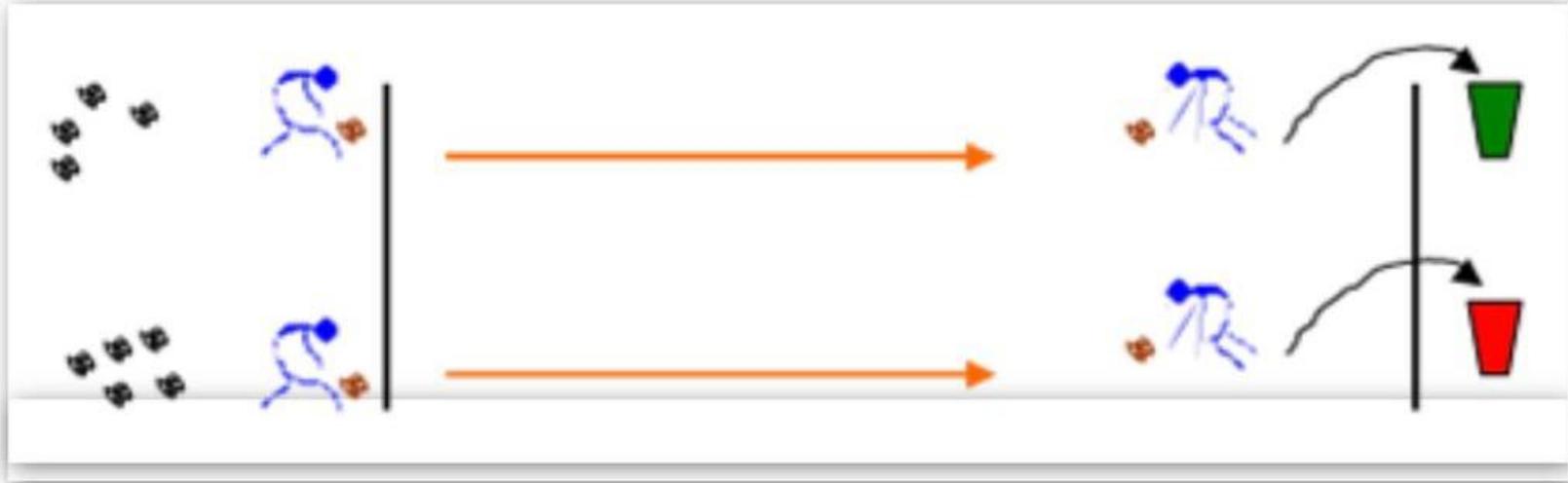
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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



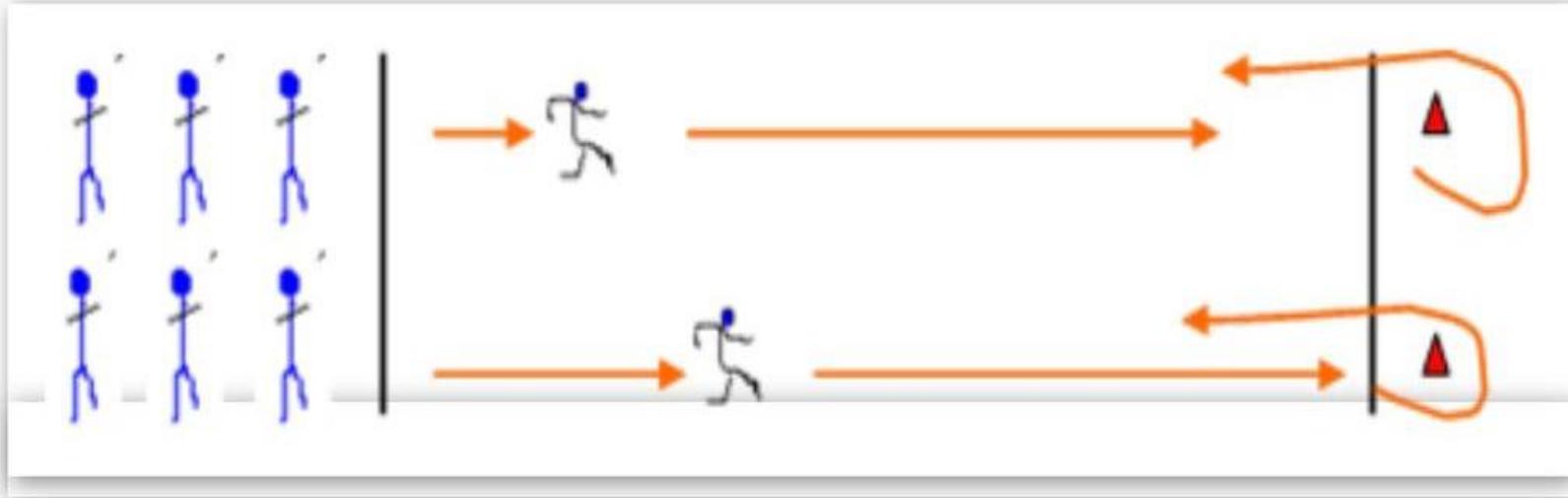
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

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

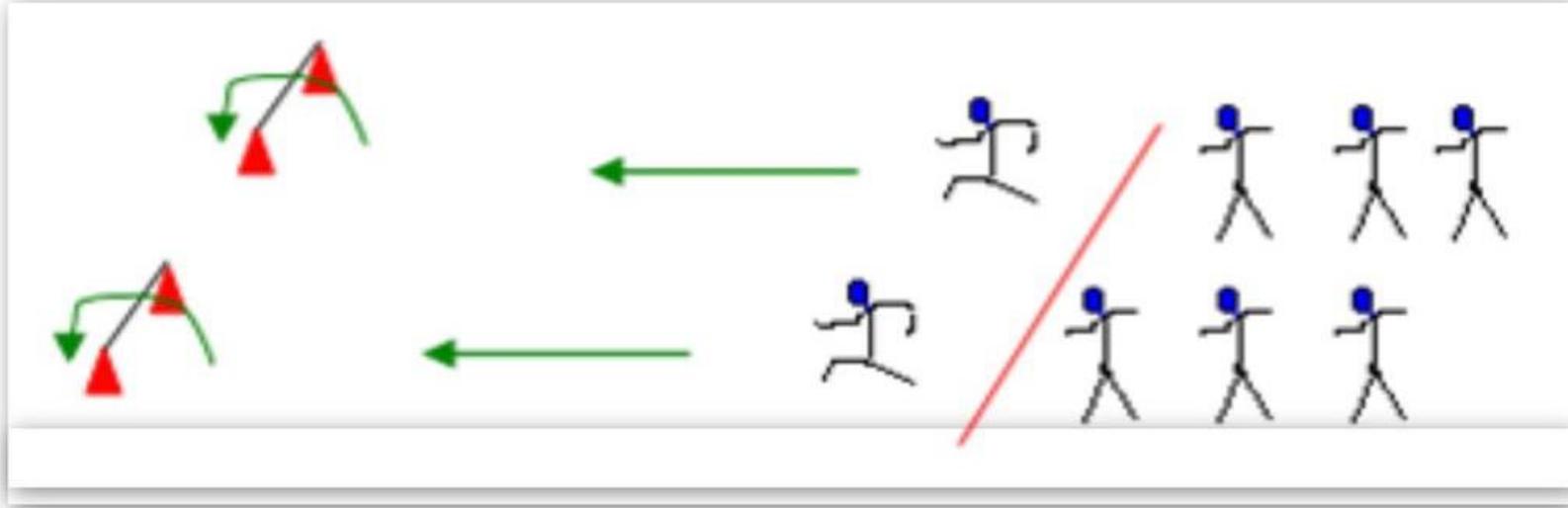
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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



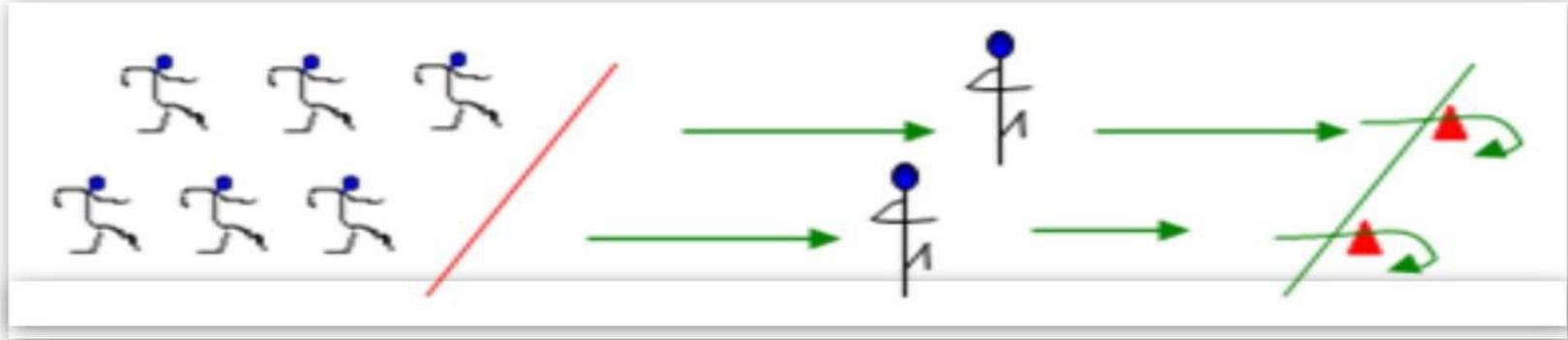
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

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

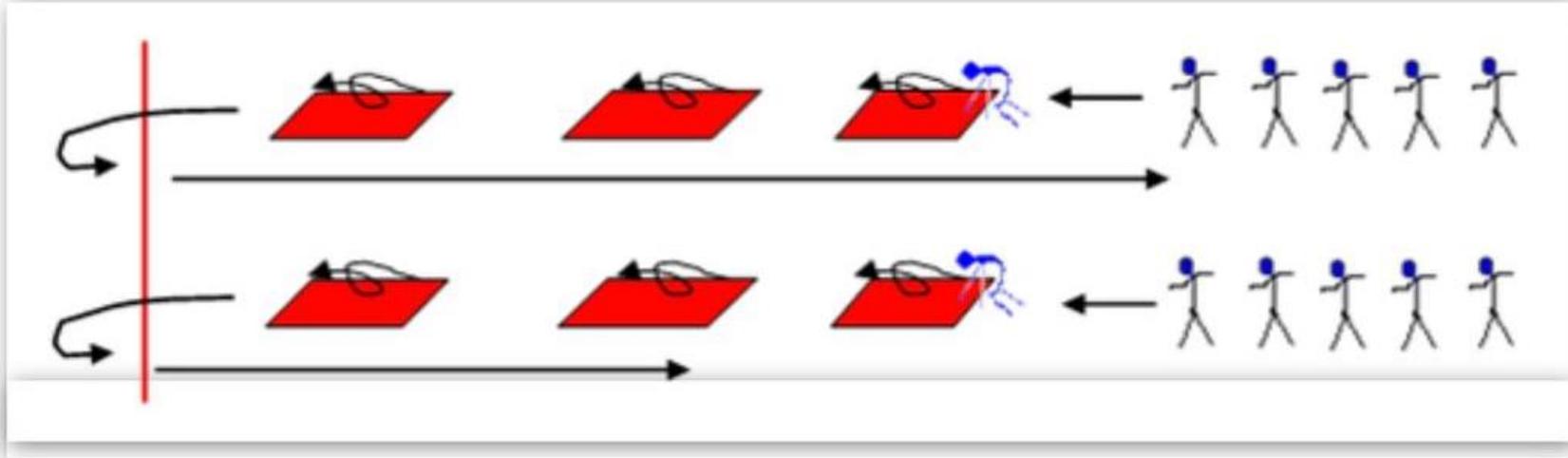
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

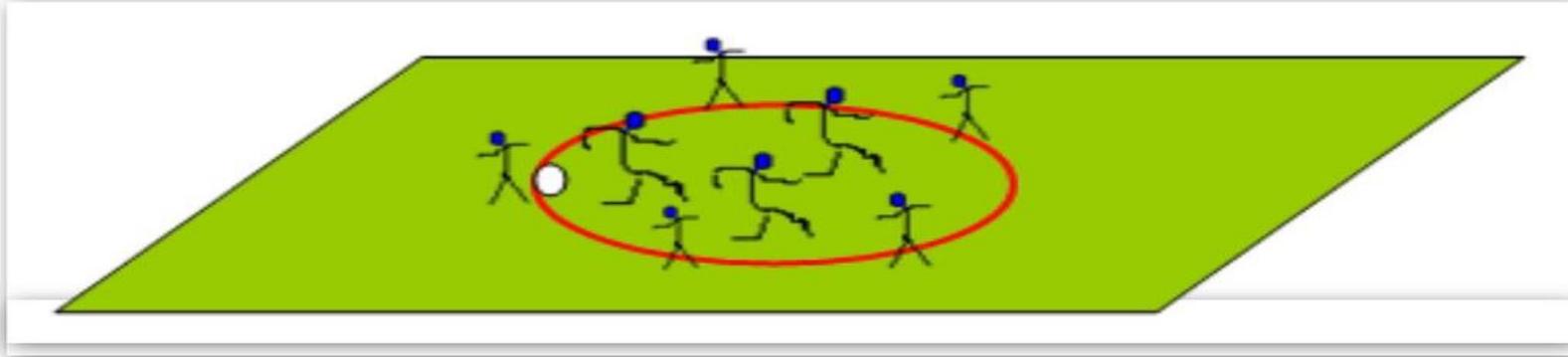
SASPOORT.COM

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

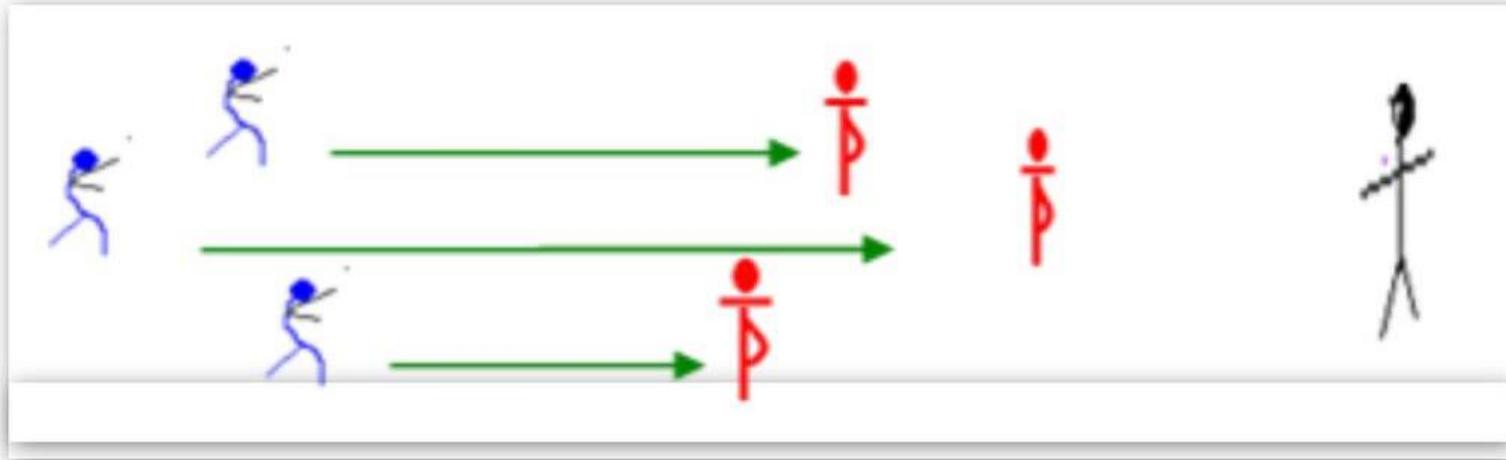
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

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

