



# سجل تحضير

## مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف رابع ابتدائي ١٤٤٣ هـ



المعلم /هـ: .....

المدرسة: .....



## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية

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

1. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
2. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
3. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
4. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
5. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
6. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
7. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
8. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أولاً: المهارات الحركية الأساسية:

- ✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- ✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية
- ✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية:

- ✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

الرجاء عدم إزالة الباركود أو الاسم حفظاً للحقوق



## جدول الحصص الدراسي

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

## توزيع الدروس للصف الرابع الابتدائي

الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس		الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
١	١	١	١	١	١	١	١
الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
٢	٢	١	٢	١	٢	٢	٢
٢	٢	١	٢	١	٢	٢	٢
٢	٢	١	٢	١	٢	٢	٢
٢	٢	١	٢	١	٢	٢	٢

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني  
١٤٤٣/٨/٧

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس  
١٤٤٣/٧/١  
اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس  
١٤٤٣/٧/٢٢

اجازة مطولة يوم الاحد  
١٤٤٣/٥/١٥  
اجازة منتصف الفصل يوم الخميس  
١٤٤٣/٦/٣

الأسبوع الثالث عشر  
من ١٤٤٣/٨/٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢٠

و : رقم الوحدة  
ح: عدد الحصص



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

التفسير المبسط لتعرق الجسم أهمية تعويض السوائل	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري – الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يدرك الطالب /ة أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على التفسير المبسط للتعرق أثناء المجهود البدني	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني، وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها للمحافظة على درجة حرارته الداخلية في حدود ثابتة ومستقرة. وتنتج العضلات كمية كبيرة من العرق أثناء القيام بمجهود بدني مرتفع الشدة، ويعد التعرق أفضل وسيلة للتخلص من الحرارة، ويرتبط مقدار التعرق عمومًا بدرجة حرارة الجو، والملابس، ومستوى شدة النشاط البدني الممارس.</p> <p>يفقد الجسم مقداراً من السوائل نتيجة التعرق، ويؤدي عدم تعويض هذه السوائل المفقودة أثناء المجهود البدني، خاصة في الجو الحار إلى التعرض للخطر، فنقص تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق، مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة الحرارية، ويساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم، ومن ثم يحافظ على اتزان نسبة السوائل.</p>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الملايس الملائمة لممارسة النشاط في الأجواء المختلفة	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يدرك الطالب /ة أهمية ارتداء الملايس الملائمة أثناء النشاط	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على أهمية الملايس الملائمة	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>ملايس الأجواء الحارة ،</p> <p>عندما تقوم بالتدريب في الأجواء الحارة فلا بد من مراعاة المواصفات المناسبة للملايس فهي تساعد على:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الحد من الأمراض المصاحبة لارتفاع درجات الحرارة.</li> <li>تسمح الملايس الفضفاضة بتبريد الجسم وتبريد العرق الذي يفرزه.</li> <li>اختيار الملايس ذات الألوان الفاتحة التي تساعد على عكس أشعة الشمس بعيداً عن جسمك.</li> <li>ارتداء قبعات الرأس الخفيفة التي تقي رأسك من الشمس.</li> </ul>
	<p>ملايس الأجواء الباردة ،</p> <p>عندما تقوم بالتدريب في الأجواء الباردة، عليك ارتداء الملايس الضاغطة أثناء التمرين لتحصل على الدعم اللازم للعضلات، ومن مواصفات الملايس الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ارتداء الملايس الواسعة الدافئة فوقها مثل المعاطف لتستطيع خلعها لاحقاً إن شعرت بالحر.</li> <li>احرص على ارتداء الجوارب الشتوية الطويلة.</li> <li>ارتداء الحذاء الشتوي الذي يغطي القدم.</li> <li>ارتداء القبعات الشتوية.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

ورقة عمل
  نشاط صفي
  أسئلة وأجوبة

أخرى: .....

### معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

## نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - القوة العضلية - السرعة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
 	<p>هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.</p> <p>قياسها:</p> <p>تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.</p> <p>هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عاملاً مهماً في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية: ككرة القدم والسلة واليد والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً. أنواعها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◀ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.</li> <li>◀ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.</li> <li>◀ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

استقبال الكرة من أسفل بالمساعدين	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يستقبل الطالب /ة الكرة من أسفل بالمساعدين بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لاستقبال الكرة من أسفل بالمساعدين	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تتلاصق اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع، وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ.</li> <li>■ تتلاصق اليدين وجهاً لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ما عدا الإبهامين اللذين ينشيان للداخل قليلاً وتلمس الكرة سطح الإبهامين والسبابتين.</li> <li>■ عند ملامسة الكرة للمساعدين يتم مد أجزاء الجسم لأعلى ودفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي ثم العودة للوضع الأصلي استعداداً لاستقبال كرة أخرى.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الارسال المواجه من أسفل	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		الأدوات المستخدمة	

### نواتج التعلم :

أن يؤدي الطالب /ة الارسال المواجه من أسفل بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للإرسال المواجه من أسفل	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>يقف الطالب خلف خط النهاية مواجه الشبكة، مع وضع إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، والكرة على راحة اليد غير الضاربة أمام الرجل الأمامية.</li> <li>عند رفع اليد الحاملة للكرة لأعلى ووصولها لمستوى الكتف تقريباً، يمرجح الطالب أو الطالبة الذراع الضاربة مع ميل الجسم للأمام ويضرب الكرة باليد وهي متخذة شكل السطح الخارجي للكرة، أو تضرب بالسلاميات وهي مثنية، لإعطائها قوة دافعة.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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





### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

قوانين كرة الطائرة	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يطبق الطالب /ة قوانين كرة الطائرة أثناء المشاركة بالنشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على بعض القوانين الضرورية التي تحكم منافسات كرة الطائرة	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>الفريق ( مادة ٤ )</b> تكوين الفريق ( ٤ / ١ ) . يجب أن يتكون الفريق من ١٢ لاعباً كحد أقصى ( ٤ / ١ / ١ ) .</p> <p><b>شكل اللعب ( مادة ٦ )</b> تسجيل النقطة ( ١ / ٦ ) . النقطة ( ١ / ١ / ٦ ) . يسجل الفريق نقطة عندما: - ترتطم الكرة بنجاح على ملعب الفريق الآخر ( ١ / ١ / ١ / ٦ ) . - عندما يرتكب الفريق الآخر خطأ ( ٢ / ١ / ١ / ٦ ) . - عندما يجازى الفريق الآخر بإنذار ( ٣ / ١ / ١ / ٦ ) .</p> <p><b>الفوز بالشوط ( ٢ / ٦ )</b> يفوز بالشوط الفريق الذي يسجل ( ٢٥ نقطة ) أولاً ويتقدم نقطتين على الأقل - ماعدا في الشوط الفاصل (الخامس) - وفي حالة التعادل ( ٢٤ - ٢٤ ) يستمر اللعب حتى يصل الفارق نقطتين ( ٢٤ - ٢٦ ، أو ٢٥ - ٢٧ ) ، ( ٢ - ٦ ) .</p> <p>الرجوع لدليل المعلم والمعلمة لمشاهدة المزيد من القوانين</p>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

قوة عضلات البطن - الرشاقة	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
		كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية قوة عضلات البطن - الرشاقة	الهدف المهاري الحركي
أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>• قوة عضلات البطن:</p> <p>هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي.</p> <p>قياسه:</p> <p>تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أداؤها في دقيقة واحدة.</p> <p>الرشاقة:</p> <p>هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.</p> <p>• أنواعها:</p> <p>◀ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصريف منطقي سليم.</p> <p>◀ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.</p> <p>• العوامل المؤثرة عليها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ الأنماط والقياسات الجسمية.</li> <li>◆ العمر والجنس.</li> <li>◆ الوزن الزائد.</li> <li>◆ التعب والإعياء.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

مسك المضرب - وقفة الاستعداد	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات تنس طاولة مضرب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يمسك الطالب /ة بالمضرب بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لوقفة الاستعداد	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>أداء مسك المضرب:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة.</li> <li>الأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية.</li> <li>يستخدم هذا النوع من المسكات وجهاً واحداً من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد أثناء ضرب الكرة.</li> <li>الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة (٦٠ سم).</li> <li>القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم موزع على القدمين والركبتان مثنيتان قليلاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام.</li> <li>ثني مرفق اليد الممسكة بالمضرب: حيث يكون المضرب في وضع أمام الجسم.</li> <li>عند وضع الصد يكون وضع القدم المعاكسة لليد المؤدية متقدماً عن القدم الأخرى وأقرب إلى حافة الطاولة وكتف اليد الحرة مواجهاً للطاولة مع انثناء الذراع عند مفصل المرفق.</li> <li>ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع تغيير ثقل الجسم على القدم الأمامية.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الارسال بظهر ووجه المضرب	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
ساعة إيقاف	صور تعليمية - عرض فلم - أطواق	كرات تنس طاولة مضرب أقماع - أطواق	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يؤدي الطالب /ة الارسال بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء للإرسال بوجه وظهر المضرب	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ. أداء الإرسال بوجه المضرب:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ( ٥٠ - ٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.</li> <li>مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.</li> <li>وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.</li> <li>رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال.</li> </ul>
	<p>ب. أداء الإرسال بظهر المضرب:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقف المؤدي خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين ( ٥٠ - ٦٠ سم) مواجهاً للطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثني الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام.</li> <li>مسك المضرب باليد المؤدية؛ بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها.</li> <li>يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي للجسم المؤدي لسهولة الحركة.</li> <li>مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	القاطعة الأمامية بظهر ووجه المضرب
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات تنس طاولة مضرب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للقاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ. أداء القاطعة الأمامية بوجه المضرب :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد؛ بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً.</li> <li>يقوم المؤدي بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع كتف اليد الحرة إلى الأمام والجذع إلى الأسفل متجهاً لجهة ضرب الكرة.</li> <li>ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.</li> <li>يجب أن تتابع اليد المؤدية حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.</li> </ul> <p>ب. أداء القاطعة الأمامية بظهر المضرب :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وتكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة عن الأخرى وكتفها مواجهاً للشبكة.</li> <li>يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة.</li> <li>ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً؛ بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلاً بعد أداء هذه الضربات.</li> <li>متابعة الأداء بمواصلة اليد المؤدية الحركة إلى الأمام.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	صد الكرة بوجه وظهر المضرب
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

## نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يصد الطالب /ة الكرة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لصد الكرة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ- صد الكرة بوجه المضرب:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وقدم الرجل الحرة متقدمة عن الأخرى وكتفها متجه نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقفاً بحيث تسقط الكرة إلى جانب جسمه المستخدم لضرب الكرة.</li> <li>تسحب اليد المؤدية للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل.</li> <li>تضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها.</li> <li>عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع المؤدية للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه المؤدي أو تجتازه إلى جهة اليسار.</li> <li>نقل مركز ثقل الجسم من القدم العكسية إلى الأخرى مع لف الجذع من اتجاه ضرب الكرة إلى الاتجاه المعاكس.</li> </ul> <p>ب- أداء صد الكرة بظهر المضرب:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يكون وقوف المؤدي خلف الكرة تماماً ورجله المعاكسة إلى الأمام عند تنفيذ الضربة بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية.</li> <li>تسحب الذراع المؤدية إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة الأخرى وتكون القدمان متباعدتان أثناء سحب الذراع.</li> <li>مرجحة اليد المؤدية إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها.</li> <li>بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع المؤدية ويدور الساعد باتجاه الطاولة.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

قوانين كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
ساعة إيقاف		كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يطبق الطالب /ة قوانين كرة الطاولة أثناء المشاركة بالنشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على بعض القوانين الضرورية التي تحكم منافسات كرة الطاولة	الهدف المعرفي الحركي
أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطاولة	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

### شرح المهارة

( مادة ٢ - ٦ ) الإرسال السليم :

- عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة (٢-٦-١).
- يقوم المرسل برمي الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (٦ سم) بعد تركها لليد الحرة، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها (٢-٦-٢).
- أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاولته أولاً ثم مرورها من فوق الشبكة، يقوم اللاعب المستقبل بعد أن تلمس سطح ملعبه بصددها (٢-٦-٣).
- يجب أن تكون الكرة فوق سطح الطاولة منذ آخر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل رميها حتى ضربها من قبل المرسل، ولا تجب عن المستقبل بأي جزء من جسم الرامي أو ملابسه (٢-٦-٤).

( مادة ٢ - ٧ ) الرد السليم :

- الكرة المرسله أو العائدة من المنافس يتم ضربها بحيث تمر فوق أو حول الشبكة وتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمس الشبكة (٢-٧-١).

( مادة ٢ - ٨ ) نظام اللعب :

- في الفردي يقوم اللاعب المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً، ثم يقوم المستقبل برد الكرة ردًا سليماً، وبعدها يتم تناوب أداء الرد السليم للكرة (٢-٨-١).

## تقويم الخبرة

أسئلة وأجوبة

نشاط صفي

ورقة عمل

أخرى: .....

## معلومات المعلم

مدير /ة المدرسة

المشرف /ة التربوي /ة

معلم /ة المادة



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - الرشاقة
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية القوة العضلية - الرشاقة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة او مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.</p> <p>قياسها:</p> <p>تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العقلة، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.</p> <p>الرشاقة :</p> <p>هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• أنواعها:</li> <li>◀ الرشاقة العامة: هي قدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصريف منطقي سليم.</li> <li>◀ الرشاقة الخاصة: هي القدرة المتنوعة في متطلبات المهارة للنشاط الذي يمارسه للفرد.</li> <li>• العوامل المؤثرة عليها:</li> <li>◆ الأنماط والقياسات الجسمية.</li> <li>◆ العمر والجنس.</li> <li>◆ الوزن الزائد.</li> <li>◆ التعب والإعياء.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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





## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الدرجة الامامية المتكورة
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

## نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة الدرجة الامامية المتكورة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الامامية المتكورة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تبدأ من الوقوف والذراعين عالياً باتساع الصدر، والرأس على استقامة الجذع، وتتم وفق الخطوات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثنى الجذع قليلاً للأمام.</li> <li>■ وضع الكفين على الأرض، وثنى الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثنى الجذع كاملاً.</li> <li>■ دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض.</li> <li>■ دفع الأرض بالقدمين، ودوران الجسم لمقابلة الظهر على الأرض بسرعة للوصول لوضع التكور.</li> <li>■ متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الوقوف.</li> <li>■ يراعى المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور.</li> <li>■ عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الدرجة الخلفية المتكورة
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة الدرجة الخلفية المتكورة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الخلفية المتكورة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تبدأ من وضع الوقوف والذراعين عالياً والرأس على استقامة الجذع، وتتم وفق الخطوات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ثني الركبتين قليلاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وميل الجذع قليلاً للأمام.</li> <li>■ نقل مركز ثقل الجسم للخلف وثنى الركبتين كاملاً، مع خفض الذراعين بجانب الجسم.</li> <li>■ مقابلة الأرض بالمقعدة مع دوران الذراعين بشكل دائري من جانبي الجسم لأعلى استعداداً لمقابلة الكفين للأرض.</li> <li>■ استمرار دوران الجسم للخلف مع وضع الكفين على الأرض؛ بحيث تشير الأصابع للكنتفين، وملامسة الذقن للصدر والكنتفين للأرض.</li> <li>■ دفع الأرض بالكنتفين مع مد الذراعين لمرور الرأس بينهما، واستمرار ملامسة الذقن للصدر.</li> <li>■ مقابلة الأرض بالقدمين والبدء بمد مفصلي الفخذين والجذع لأعلى، للوصول لوضع الوقوف.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوقوف على الكتفين	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
		مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يقف الطالب /ة على الكتفين بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الكتفين	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>من وضع الجلوس طولاً، والذراعان بجانب الجسم، والكفان على الأرض، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>دفع الجسم للخلف حتى وصول الجذع والكتفين للأرض وملامسة الرأس والذراعين للأرض.</li> <li>رفع الرجلين عن الأرض خلفاً وإلى الأعلى، والركبتين والقدمين على استقامة واحدة.</li> <li>مد الجذع وتحريك الرجلين لأعلى مع الاستناد بالكتفين، والعضدين ملاسجين للأرض مع استقامة الجذع والرجلين والقدمين والوصول إلى الوقوف على الكتفين.</li> <li>يكون الجسم مستقيماً، والقدمين وفي وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوقوف على الرأس	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
	مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يقف الطالب /ة على الرأس بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الرأس	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر، والأصابع تشير إلى الأمام، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ وضع مقدمة الرأس على الأرض؛ بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين.</li> <li>■ دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم والرجلين عالياً ببطء.</li> <li>■ الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض، والجسم مستقيم، والذراعان مشنيتان بزاوية قائمة.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الميزان الأمامي / الجانبي	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
ساعة إيقاف		مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يؤدي الطالب /ة الميزان الأمامي الجانبي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للميزان الامامي والجانبي	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>الميزان الأمامي :</b> من الوقوف واستقامة الجذع والذراعين جانباً، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس وأحد الرجلين تكون خلفاً وترتفع عالياً ببطء.</li> <li>الاستمرار بميل الجسم للوصول للوضع الأفقي مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلاً.</li> <li>النظر أماماً وعالياً مع رفع الرأس، وانثناء الرقبة للخلف قليلاً.</li> <li>الرأس وقدم الرجل الحرة على مستوى واحد.</li> <li>تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملاً، والقدم بكاملها ملاصقة للأرض.</li> </ul>
	<p><b>أداء الميزان الجانبي :</b> من الوقوف الذراعان جانباً، يتم الأداء وفق الخطوات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>نقل وزن الجسم على أحد الرجلين ورفع الأخرى جانباً وللأعلى، وميل الجسم للجانب.</li> <li>المحافظة على وضع الذراعين جانباً وعلى استقامة واحدة.</li> <li>استمرار ميل الجذع للجانب للوصول للوضع النهائي للميزان الجانبي.</li> <li>المحافظة على وضع الرأس على استقامة الجذع، والنظر للأمام.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري – الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
مراتب أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يدرك الطالب /ة أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية	الهدف المهاري الحركي
أن يصنف الطالب /ة أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.</li> <li>الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثنيًا بزاوية (٩٠ درجة).</li> <li>الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحنيًا بشدة.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	مدخل في رياضة الجودو
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزبي الرسمي للجودو – بساط الدفاع عن النفس – صور – شاشة عرض الكترونية		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يرتدي الطالب /ة الزي الرسمي (الجاكيت – البنطال – الحزام ) بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصف الطالب /ة الزي الرسمي لرياضة الجودو
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>الجاكيت البدلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى.</li> <li>وضع الحافة اليسرى للجاكيت فوق الحافة اليمنى. (للطالبات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكيت).</li> </ul> <p><b>السروال (البنطال):</b></p> <p>يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسع ليسمح بحرية الحركة، ويربط برباط طويل يلف حول الوسط مرتان، ويربط حزام الوسط على الجاكيت وتحت السروال.</p> <p><b>الحزام وطريقة ربطه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين.</li> <li>يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين.</li> <li>يقوم بتمرير الحافة اليسرى للحزام من أسفل الحافة اليمنى.</li> <li>يقوم برط الحافة اليسرى باليمنى مرة أخرى.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	التحية في رياضة الجودو (رى)
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	عدد الحصص	تابع للدرس السابق
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو – بساط الدفاع عن النفس – صور – شاشة عرض الكترونية		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة التحية من الوقوف (رى) في الجودو بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لأداء التحية من الوقوف (رى)
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الحية من الوقوف (رى)

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>للح أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الحفاظ على القدمين والكعبين متلاصقين، والمشطين متباعدين على شكل (V).</li> <li>الحفاظ على استقامة الجسم مع الرأس، والنظر للأمام.</li> <li>الميل بالجذع للأمام بزاوية (45°).</li> <li>تحريك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام سحبًا على الفخذين أثناء الميل للأمام.</li> </ul> <p>للح أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الوقوف والقدمان متباعدتان بقدر اتساع الحوض.</li> <li>الميل للأمام بالرأس وحدها دون الجذع.</li> <li>المبالغة في الميل لأسفل.</li> <li>عدم تحريك اليدين أثناء أداء التحية.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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





### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الخبرة التعليمية	الجودو الثانية	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
الزى الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على التقسيم الفني للوقفات في رياضة الجودو	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون التحرك بالزحف وليس بنقل القدم.</li> <li>• يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس، والنظر للأمام.</li> <li>• الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين.</li> <li>• الحفاظ على القدمين مفتوحتين باتساع الحوض لتحقيق التوازن على البساط.</li> </ul> <p>أهم الاخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليس بالزحف.</li> <li>• الوقوف والقدمان مضمومتان.</li> <li>• ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء التحرك.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الرابع الابتدائي )

الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
٤	عدد الحصص	الرابع الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
الزى الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		الأدوات المستخدمة	

### نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الدفاعية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصنف الطالب /ة الاداء الفني للوقفات الدفاعية في رياضة الجودو	الهدف المعرفي الحركي
أن يشارك الطالب /ة بإيجابية مع زملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).</li> <li>• يتم أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام.</li> <li>• انثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين.</li> <li>• يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا كما في الشكل المقابل</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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