



سجل تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف ثالث متوسط ١٤٤٣ هـ



المعلم /هـ:

المدرسة:



أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة المتوسطة

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

الوحدة	الوحدة	الوحدة	الوحدة	الوحدة	الوحدة
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الاربعاء					
الخميس					

توزيع الدروس للصف الثالث المتوسط

الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	2	1	2	1	2	1
3	1	3	1	3	1	3	1
4	1	4	1	4	1	4	1
5	1	5	1	5	1	5	1
6	1	6	1	6	1	6	1
7	1	7	1	7	1	7	1
8	1	8	1	8	1	8	1
9	1	9	1	9	1	9	1
10	1	10	1	10	1	10	1
11	1	11	1	11	1	11	1
12	1	12	1	12	1	12	1
13	1	13	1	13	1	13	1
14	1	14	1	14	1	14	1
15	1	15	1	15	1	15	1
16	1	16	1	16	1	16	1
17	1	17	1	17	1	17	1
18	1	18	1	18	1	18	1
19	1	19	1	19	1	19	1
20	1	20	1	20	1	20	1
21	1	21	1	21	1	21	1
22	1	22	1	22	1	22	1
23	1	23	1	23	1	23	1
24	1	24	1	24	1	24	1
25	1	25	1	25	1	25	1
26	1	26	1	26	1	26	1
27	1	27	1	27	1	27	1
28	1	28	1	28	1	28	1
29	1	29	1	29	1	29	1
30	1	30	1	30	1	30	1

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني
١٤٤٣/٨/٧

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس
١٤٤٣/٧/١

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس
١٤٤٣/٧/٢٣

اجازة مطولة يوم الاحد
١٤٤٣/٥/١٥

اجازة منتصف الفصل يوم الخميس
١٤٤٣/٦/٣

الأسبوع الثالث عشر
من ١٤٤٣/٨/٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢٣

مراجعة عامة

و : رقم الوحدة ح : عدد الحصص



تحضير (للصف الثالث المتوسط)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب
الصف الدراسي	ثالث متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية طريقة نبض القلب القسوي
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة تحمل المسؤولية

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ- نبض القلب الأقصى الاحتياطي :</p> <p>تتعلق هذه الطريقة بحساب ما يسمى باحتياطي ضربات القلب. وتعني ببساطة حساب الفرق بين ضربات القلب أثناء الراحة وضربات القلب القسوي، نبض القلب الاحتياطي = نبض القلب الأقصى - نبض القلب أثناء الراحة، فعلى سبيل المثال، افترض أن نبضك في وقت الراحة يساوي ٧٠ نبضة في الدقيقة ونبضك الأقصى يساوي ١٨٠ نبضة في الدقيقة، فإن نبض قلبك الاحتياطي هو (١٨٠ - ٧٠ = ١١٠ نبضة) في الدقيقة.</p> <p>يمكنك بعد ذلك تحديد مستوى الشدة التي ترغب في تدريب الطلبة عندها، فعلى فرض أنك ترغب في تدريب الطلبة على مستوى (٦٥%) من نبض القلب الاحتياطي، هذا يعني أن (٦٥%) من نبض القلب الاحتياطي: (٦٥ × ١١٠) + ٦٥ = ١٣٦,٥ نبضة في الدقيقة، هذا يعني أنه من المفترض أن يتدرب الطالب بحيث يصل نبض قلبه إلى مستوى (١٣٦,٥ نبضة) في الدقيقة.</p> <p>ب- طريقة نبض القلب الأقصى :</p> <p>تعتمد هذه الطريقة على حساب نبض القلب الأقصى فقط، وكمثال على ذلك: عند حساب (٧٠%) من نبض القلب المستهدف (٧٠%) نبض قلب مستهدف = ٧٠ × ٢٠٠ = ١٤٠ نبضة في الدقيقة.</p> <p>ومن المناسب هنا التذكير أنه سبق دراسة طريقة حساب نبض القلب الأقصى وعند الراحة، والتي تعتمد على التحسس المباشر للنبض من خلال الشريان السباتي، أما طريقة حساب النبض الأقصى فهي أكثر تعقيداً ولكن يمكن حسابها مباشرة عن طريقة طرح عمر الفرد من العدد (٢٠٠).</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 الثالث المتوسط)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما
الصف الدراسي	ثالث متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة شدة التدريب أثناء النشاط البدني
الهدف المعرفي الحركي	أن يذكر الطالب /ة التعريفات المبسطة لشدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما
الهدف الانفعالي القيمي	أن يشعر الطالب /ة بالرضا خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ- شدة التدريب:</p> <p>هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.</p> <p>ب- مدة التدريب:</p> <p>هي عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبية معينة، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين والمتابعة المستمرة لمستويات لياقتهم البدنية.</p> <p>ويجب التأكد من عدم تجاوز شدة التدريب القصوى، كما يمكن التعبير عن شدة التدريب من خلال طريقة مجردة، مثل الوات (Watt) أو بطريقة نسبية (نسبة إلى السعة الوظيفية للفرد).</p> <p>ج- العلاقة بين شدة التدريب ومدته:</p> <p>أي أنه كلما زادت شدة التدريب قلت مدته أي أن العلاقة عكسية والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي ناتج حاصل ضرب شدة التدريب في مدته.</p> <p>للحصول على فوائد فسيولوجية من خلال التدريب يفضل شدة منخفضة ومدة أطول. والسبب في ذلك يرجع إلى انخفاض احتمالية حدوث الإصابات الرياضية وزيادة مصروف الطاقة الكلي، ولكي تحسن وتحافظ على لياقتك البدنية، عليك أن تمارس أنشطة هوائية متوسطة الشدة بحد أدنى لمدة ٣٠ دقيقة خمسة أيام في الأسبوع.</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 الثالث المتوسط)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	ثالث متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - 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 خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>• القوة العضلية:</p> <p>هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.</p> <p>قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العنق، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.</p> <p>هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردي 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.</p> <p>أنواعها:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن. ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

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 الثالث المتوسط)

التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	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 يمرر الطالب /ة الكرة بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لتمرير الكرة بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى	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>وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من وضع الوقوف مواجهًا الجانب الأيسر للملعب مع تباعد القدمين باتساع الكتفين، وبحيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى قليلاً وتثنى الركبتين نصفاً مع توزيع ثقل الجسم على كلتا القدمين بالتساوي. • رفع الذراعين فوق الجبهة مع جعل الكفين على شكل فنجان في انتظار الكرة. • الوثب باتجاه الكرة والجسم مضروود مع لمس الأصابع الكرة عندما يصل الجسم إلى أعلى نقطة ارتفاع. • تشكل الذراعان والعضدان زاوية قائمة والنظر باتجاه الكرة، ثم الهبوط في نفس وضع الاستعداد لاستقبال الكرة مرة أخرى.

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 الثالث المتوسط)

الاستقبال برسغ اليد الداخلي	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
ساعة إيقاف		كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية	الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن يؤدي الطالب /ة الاستقبال برسغ اليد الداخلي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للاستقبال برسغ اليد الداخلي	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>تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • القدمان متباعدتان باتساع الحوض وتشيران إلى الداخل والارتكاز يكون على المشطين، مع تقدم أحد القدمين أماماً عن الأخرى وتوزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوي. • ثني مفصلي الركبتين قليلاً، مع ميل الجذع أماماً وللأسفل قليلاً. • النظر باتجاه الكرة، ووضع الأصابع الأربعة على بعضهما، والإبهامان متجاوران ومتلاصقان والساعدان يشيران إلى الخارج. • الذراعان مستقيمتان، مع استقبال الكرة برسغ اليد الداخلي، مد مفصلي الركبتين والجذع لمتابعة الكرة.

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 الثالث المتوسط)

حائط الصد الفردي	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
ساعة إيقاف		كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية	الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن يطبق الطالب /ة حائط الصد الفردي أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لحائط الصد الفردي	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>يعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس، ويؤدي حائط الصد إما بطالب واحد أو طالبة، أو بطالين أو طالبتين، أو بثلاثة طلاب أو طالبات. وتؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الوقوف في وضع الاستعداد قريباً من الشبكة، الركبتان مثنيتان قليلاً، والقدمان متوازيتان ومتباعدتان، والجزء العلوي من الجذع يميل إلى الإمام قليلاً والذراعان مثنيتان والنظر متجه إلى الكرة، • الحركة باتجاه الكرة، وعادة ما يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة. • مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة. <p>هناك نوعان من مهارة الصد هما :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الصد الهجومي: وفيه تتحرك الذراعان واليدين بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس. • الصد الدفاعي: وفيه تثبت الذراعان واليدين عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد.

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 الثالث المتوسط)

قوانين كرة الطائرة	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	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 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>١ - لمس الكرة أثناء اللعب:</p> <p>القواعد التالية تحكم ملامسة الكرة أثناء اللعب وهي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● لكل فريق الحق في ثلاث لمسات متتالية لإعادة الكرة للمعب الفريق المنافس وإذا كانت اللمسة الأولى هي حالة الصد فإنه يحق للفريق أداء ثلاث لمسات أخرى لإعادة الكرة. ● يجوز للكرة أن تلمس أي جزء من الجسم وأي عدد من أجزاء الجسم طالما يحدث ذلك معا في وقت واحد. ● يجب ضرب الكرة وعدم مسكها باليدين، وإلا فإنها تعتبر كرة ممسوكة وهو ما يعتبر مخالفة. ● اللمسة المزدوجة تحدث عندما يضرب الطالب الكرة أكثر من مرة واحدة بدون أن يلمسها طالب آخر بين اللمستين ومع ذلك فإن الطالب الذي يصد الكرة يكون له الحق في لمسها مرة أخرى بدون أن تعترضها لمسة طالب آخر. ● إذا توقفت الكرة بين طالبين متنافسين في وقت واحد، فإنه يعتبر خطأ مزدوجا ويحدث عنه إعادة الإرسال. <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

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



تحضير (للصف الثالث المتوسط)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	ثالث متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - 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>• القوة العضلية:</p> <p>هي أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي غير الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى.</p> <p>قياسها: تقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين والحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل، أو باختبار الشد لأعلى العنق، أو قياس القوة العضلية لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة.</p> <p>هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردي 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.</p> <p>أنواعها:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. ✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن. ✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.

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 الثالث المتوسط)

الارسال بوجه المضرب الخلفي	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	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 يؤدي الطالب /ة الإرسال بوجه المضرب الخلفي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للإرسال بوجه المضرب الخلفي	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أقل ارتفاعاً من الكتف الأيسر. • المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماماً وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة. • الإرسال برمى الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة • أرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من الأسفل. • يتم فد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.

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 الثالث المتوسط)

الضربة الساحقة الامامية والخلفية بوجه المضرب	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	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 يؤدي الطالب /ة الضربة الساحقة الامامية والخلفية بوجه المضرب بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء للضربة الساحقة الامامية والخلفية بوجه المضرب	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
<p>الضربة الساحقة (لاحظ الاتجاه الأمامي للمضرب)</p>	<p>أداء الضربة الساحقة الامامية بوجه المضرب :</p> <p>تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر باتجاه الطاولة. • سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مائلا للأسفل. • ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها. • عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة. • نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين. <p>أداء الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب :</p> <p>تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة كما في الضربة الامامية. • سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع. • أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها. • بعد انتهاء الضربة تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة.

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 الثالث المتوسط)

قوانين كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	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 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 بصدها (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 تحجب 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 رداً 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 الثالث المتوسط)

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

نواتج التعلم :

أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية قوة عضلات البطن - الاتزان	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>الاتزان:</p> <p>هو أن تكون محصلة القوى المؤثرة على الجسم تساوي صفراً، وهذا يعني أن الجسم يكون ساكناً.</p> <p>قياسه:</p> <p>الثابت: القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز؛ وذلك عند اتخاذ أوضاع معينة كما في وضع الميزان.</p> <p>المتحرك: القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الضردية، كما في المشي على عارضة مرتفعة.</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 الثالث المتوسط)

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المنحنية
الصف الدراسي	ثالث متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المنحنية بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المنحنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أداء الوقوف على اليدين ثم الدرجة الامامية المنحنية.</p> <p>هذه مهارة مركبة من مهارتين، ويتم أداؤها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (3-5) ثواني. وفق الوصف الفني الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام. • ثني خفيف للرجلين على الجذع، ثني الرقبة على الصدر. • انثناء الذراعين وملامسة الأرض بالظهر من خلال اليدين. • تبقى الرجلان ممتدة مع ثني الحوض. • أداء نهاية طبيعية للدرجة وذلك للعودة للوضع المستقيم.

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 الثالث المتوسط)

الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	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 يطبق الطالب /ة الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أداء الشقبة الأمامية باليدين مع ربع لفة :</p> <p>تؤدي وفق الوصف الفني الآتي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى للأمام • خفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى . • ثني الجذع للأمام إلى الأسفل مع رفع الرجل اليمنى ودفعها للأعلى خلفاً . • دفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول المحور الطولي للجسم . • الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً .

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 الثالث المتوسط)

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الشقبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج
الصف الدراسي	ثالث متوسط	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	مراتب أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة الشقبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للشقبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أداء الشقبة الامامية على اليدين بالارتقاء المزدوج:</p> <p>تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من الجري والارتكاز على القدمين معاً. وإمالة الجذع للأمام ورفع الذراعين للأمام وللأعلى. • الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام، ويتجه الجذع نحو الأرض. • الذراعان فوق الرأس ووضعها على الأرض للارتكاز السريع بدفع الأرض بنفس اتجاه الدوران، للمرور بوضع الوقوف على اليدين. • دفع الكتفين حتى يتم رفع الجسم من الوقوف على اليدين. تحفظ الرجلان معاً بوضع الامتداد للأعلى كلما أمكن ذلك. • مع سرعة الحركة يتم اكمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين.

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 الثالث المتوسط)

السقطة الخلفية القرفصاء أوشيرو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الأولى	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزبي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية	الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الخلفية القرفصاء أوشيرو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الخلفية القرفصاء أوشيرو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يطبق الطالب /ة العادات القوامية السليمة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ثني الركبتين كاملاً مع رفع الذراعان أماماً للوصول لوضع القرفصاء. - الميل خلفاً للنزول على البساط على عقبي القدمين حتى ملامسة البساط بالمقعدة، ثم العضلات الكبيرة للظهر. - ضرب البساط بالذراعان بقوة بزاوية (٩٣°) تقريباً. - النظر إلى الحزام، والرجلين مرفوعة بزاوية (٩٤°) تقريباً. <p>أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - السقوط على الظهر قبل النزول على المقعدة. - ملامسة الرأس للبساط. - فتح زاوية الذراعان عند ضرب البساط بقوة. - رفع الرجلين بزاوية أعلى من المطلوب ٤٥°.

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 الثالث المتوسط)

السقطة الخلفية من الحركة أوشيرو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثانية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
النزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية			الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الخلفية من الحركة أوشيرو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الخلفية من الحركة أوشيرو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يمارس الطالب /ة أنشطة بدنية معززة للصحة نتيجة المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - البدء بعد سماع كلمة (ابدأ أو «هاجمي») من المعلم. - المسافة بين الطالب وزميله (٢م) تقريباً. - مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة. - التحرك للأمام أو للخلف يتم من بداية البساط حتى نهايته أو العكس. <p>أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - التحرك للأمام أو الخلف بالنقل، وليس بزحف الرجلين على البساط. - عدم مراعاة مواصفات الأداء الصحيح للسقطة الخلفية (أوشيرو-أوكيمي) من الحركة. - التقارب بين الطلاب أثناء الأداء، وعدم مراعاة المسافات المطلوبة. - البدء قبل سماع كلمة (هاجمي) من المعلم.

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 الثالث المتوسط)

السقطة الجانبية من الرقود ميجي - يوكو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثالث متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزبي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور -	الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الجانبية من الرقود يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الجانبية من الرقود يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يمارس الطالب /ة بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الدرجة على الجانب الأيمن أو الأيسر مع مرجحة الرجلين معاً للأعلى. - تكون إحدى الرجلين مفرودة (الداخلية)، والأخرى منثنية (الخارجية). - زاوية ضرب اليد للباساط تكون (٣٥°) تقريباً. - مسك الحزام بأحد اليدين، والنظر إلى الحزام. - الكتفان في مستوى واحد رأسياً. <p>أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ارتطام الرأس بالباساط. - فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب البساط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى. - عدم ثني إحدى الرجلين. - ملامسة كلتا الكتفين للباساط. - عدم مرجحة الرجلين معاً للأعلى.

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 الثالث المتوسط)

السقطة الجانبية القرفصاء ميجي - يوكو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	ثالث متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزبي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية	الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الجانبية من القرفصاء يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الجانبية من القرفصاء يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يمارس الطالب /ة بدور التغذية الصحية في تعزيز النمو البدني خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ثني الركبتين كاملاً والجلوس على مشطى القدمين للوصول إلى وضع القرفصاء. - أحد الذراعان جانباً، والأخرى تمسك الحزام. - المرحة بالقدم الأمامية من أمام القدم الخلفية تمهيداً للسقوط على الجانب. - الكتفين على خط واحد رأسياً. - الرجلان إحداهما مفرودة (الداخلية) والأخرى منثنية (الخارجية). <p>أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - السقوط على الجانب بدون المرحة بالقدم الأمامية. - اصطدام الرأس بالسباط. - ملامسة الكتفين للسباط. - فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب السباط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى. - مد كلتا الرجلين دون ثني إحداهما.

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 الثالث المتوسط)

السقطة الجانبية من الوقوف هيدراي - يوكو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الرابعة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	ثالث متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية	الزبي الرسمي للتايكوندو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة السقطة الجانبية من الوقوف يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة طريقة أداء السقطة الجانبية من الوقوف يوكو - أوكيمي بطريقة صحيحة	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالرضا خلال المشاركة في أنشطة هذه الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مرحة الرجل الأمامية، والذراع الجانبية للجانب قبل السقوط على البساط. - الوضع الابتدائي للسقطة الجانبية (أحد القدمين للأمام، وأحد الذراعان جانباً واليد الأخرى ممسكة بالحزام). - تكون الكتفان على خط واحد رأسياً. - تكون إحدى الرجلين مفرودة (الداخلية)، والأخرى منثنية (الخارجية). <p>أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عدم مرحة الرجل الأمامية والذراع الجانبية قبل أداء السقطة. - السقوط على الظهر وليس على الجانب. - اصطدام الرأس بالبساط أثناء تنفيذ السقطة الجانبية. - تصاق الرجلين ببعضهما بعد تنفيذ السقطة الجانبية. - ترك الذراع الممسكة بالحزام. - كلا الكتفين ملامسان للبساط. - فتح زاوية اليد عند ضرب البساط بإحدى الذراعان.

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 الثالث المتوسط)

تطبيقات الاداء جملة حركية تعزيز نواتج التعلم	الخبرة التعليمية	الجودو الخامسة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	ثالث متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزبي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية	الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن يطبق الطالب /ة مجموع المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصف الطالب /ة الاداء الفني الصحيح للجملة الحركية 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
	<p>يقوم المعلم بتعليم الطلاب تطبيق المهارات السابق تعلمها على شكل جملة حركية استعراضية، وفق الترتيب التالي:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. السقطة الخلفية من القرفصاء. 2. السقطة الخلفية من الوقوف. 3. السقطة الخلفية من الحركة. 4. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الرقود. 5. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من القرفصاء. 6. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الوقوف. 7. السقطة الجانبية (اليمنى - اليسرى) من الحركة. <p>📌 أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية. - مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة. - مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية. <p>📌 التقدم بالخبرة التعليمية:</p> <p>ساعد الطالب على أداء الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات السابق تعلمها مع تركيز الانتباه على أهم النقاط الفنية.</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