



سجل تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف خامس 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

الوحدة	الحصص	الوقت	اليوم	الاسبوع
الاحد	الحصص الاولى			
الاثنين	الحصص الثانية			
الثلاثاء	الحصص الثالثة			
الاربعاء	الحصص الرابعة			
الخميس	الحصص الخامسة			
	الحصص السادسة			

توزيع الدروس للصف الخامس الابتدائي

الاسبوع الاول	الاسبوع الثاني	الاسبوع الثالث	الاسبوع الرابع
من ١٤٤٣/٥/١ إلى ١٤٤٣/٥/٥ ١ ١ التغيير في معدل التنفس والتفسير المبسط له	من ١٤٤٣/٥/٨ إلى ١٤٤٣/٥/١٢ ١ ٣ تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى	من ١٤٤٣/٥/١٦ إلى ١٤٤٣/٥/١٩ ١ ٣ الإرسال الجانبي من الأسفل القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة	من ١٤٤٣/٥/٢٢ إلى ١٤٤٣/٥/٢٦ ١ ٣ الضربة الرافعة الخلفية الضربة الرافعة الأمامية
١ ١ القوة العضلية - السرعة	١ ٣ تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى	١ ٣ القوة العضلية - السرعة	١ ٣ الضربة نصف الطائرة
الاسبوع الخامس	الاسبوع السادس	الاسبوع السابع	الاسبوع الثامن
من ١٤٤٣/٥/٢٩ إلى ١٤٤٣/٦/٢ ١ ٦ الضربة الساحقة الأمامية القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة	من ١٤٤٣/٦/١٧ إلى ١٤٤٣/٦/٢٠ ١ ٦ الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	من ١٤٤٣/٦/٢٤ إلى ١٤٤٣/٦/٢٧ ١ ١٠ القفز فتحاً على المهر عرضاً	من ١٤٤٣/٦/٢٩ إلى ١٤٤٣/٦/٢٧ ١ ١ مدخل في رياضة الجودو
١ ١ قوة عضلات البطن - الرشاقة	١ ١ الوثب للأعلى أداء نصف لفة حول المحور الطولي	١ ١٠ الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	١ ٢ الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)
الاسبوع التاسع	الاسبوع العاشر	الاسبوع الحادي عشر	الاسبوع الثاني عشر
من ١٤٤٣/٦/٩ إلى ١٤٤٣/٦/١٢ ٢ ٢ الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	من ١٤٤٣/٦/١٦ إلى ١٤٤٣/٦/١٩ ١ ٢ الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	من ١٤٤٣/٦/٢١ إلى ١٤٤٣/٦/٢٤ ١ ٢ الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	من ١٤٤٣/٦/٢٦ إلى ١٤٤٣/٧/٢٠ ٢ ٢ مراجعة عامة
١ ٢ الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	١ ٢ الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	١ ٢ الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٢ ٢ مراجعة عامة

الاسبوع الثالث عشر

من ١٤٤٣/٧/٢٣ إلى ١٤٤٣/٧/٢٦
مراجعة عامة

و: رقم الوحدة
ح: عدد الحصص

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني
١٤٤٣/٨/٧

اجازة مطولة يوم الارباء والخميس
١٤٤٣/٧/١
اجازة مطولة يوم الارباء والخميس
١٤٤٣/٧/٢٣

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



تحضير (للصف الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	التغيير في معدل التنفس والتفسير المبسط له
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	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 يتعزز لدى الطالب /ة إدراك التغيير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على أهمية تغيير معدل التنفس أثناء المجهود البدني
الهدف الانفعالي القيمي	أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يتكون التنفس من شهيق وزفير. ويلاحظ أنه كلما زاد الجهد البدني الذي يقوم به الجسم زادت سرعة التنفس لضمان الاستمرار في أداء الجهد البدني. وهي استجابة طبيعية من أجهزة الجسم لمقابلة احتياجاته من الهواء الذي يعتبر عنصراً أساسياً للقيام بالجهد البدني، والاستمرار فيه.</p> <p>وتظهر زيادة سرعة التنفس في شكل زيادة معدل سرعة الشهيق والزفير. وذلك لزيادة احتياج الجسم لكميات أكبر من الهواء نظراً لأن هذا الهواء يساعد الجسم على أداء المجهود البدني، والاستمرار فيه. وتزداد السرعة تبعاً لذلك لمقابلة تلك الحاجة الزائدة.</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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	الخامس 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 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. 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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الثالثة	الخبرة التعليمية	تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمرر الطالب /ة الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لتمير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى
الهدف الانفعالي القيمي	أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ/ تمرير الكرة بالأصابع للأمام:</p> <ol style="list-style-type: none"> وقوف الوضع أماماً أو وقوف مع تقدم إحدى القدمين على الأخرى للأمام بمسافة مناسبة. ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع للأمام قليلاً. وضع اليدين متجاورتين أمام الجبهة مع فرد الأصابع وتباعدهما حيث يكون الإبهامان والسبابتان ممتدتين ويكونان بشكل المثلث. تكون راحتا اليدين مقعرتين بشكل مناسب لاستدارة الكرة وتكون الذراعان مثنيتين. يتم لمس الكرة بأطراف الأصابع مع دفعها للأمام. يتم متابعة حركة التمير بمد الركبتين للأعلى ومد الذراعين للأمام. <p>ب/ أداء تمرير الكرة بالأصابع للأعلى:</p> <ol style="list-style-type: none"> وقوف الوضع اماماً: قدم متقدمة على الأخرى باتساع الحوض مع توزيع ثقل الجسم على القدمين. يكون وضع مشط القدم الخلفية في محاذاة عقب القدم الأمامية تقريباً. ثني الركبتين قليلاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام. يكون المرفقان قريبين من الجسم واليدين في وضع أمام الجبهة. تكون اليدين متجاورتين والأصابع متباعدة. ثني الذراعين ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً. يتم تمرير الكرة بأطراف الأصابع وهي وضع أمام الجبهة تقريباً. يتم فرد الجسم أثناء التمير. يتم متابعة الكرة بمد الذراعين للأعلى وللأمام مع فرد الركبتين للأعلى.

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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الثالثة	الخبرة التعليمية	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرة طائرة - أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمرر الطالب /ة الكرة من الأسفل بالساعدين بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لتميرير الكرة من الأسفل بالساعدين
الهدف الانفعالي القيمي	أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطائرة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ/ أداء تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام:</p> <ol style="list-style-type: none"> الوقوف فتحا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلا وتوزيع ثقل الجسم على القدمين. يوضع الكفان على بعضهما ويشير الإبهامان للخارج ويكونا متوازيين ومتعامدين على الكفين، وتكون الذراعان ممدودتين للأمام وللأسفل. يتم تمرير الكرة بالساعدين من الداخل. يتم مد الجسم للأعلى حتى يصل إلى حالة الوقوف على الأمشاط في حركة متابعة تمرير الكرة. <p>ب/ أداء تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى:</p> <ol style="list-style-type: none"> الوقوف فتحا مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام وتوزيع ثقل الجسم على القدمين. تكون الذراعان ممدودتين للأمام وللأسفل باتساع الصدر. يوضع الكفان على بعضهما ويكون باطن اليدين متجهين للأعلى. تمد الركبتان للوصول للوقوف مع مد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر مع تقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام وللأعلى لالتقاء الساعدين بالكرة. تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير مع الاستمرار في مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع 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 الخامس الابتدائي)

الارسال الجانبي من الأسفل	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الخامس 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 يؤدي الطالب إلة الارسال الجانبي من الأسفل بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للإرسال الجانبي من الأسفل	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
	<ol style="list-style-type: none"> الوقوف خلف الخط النهائي للملعب مواجهاً الشبكة بأحد الجانبين وتقدم إحدى القدمين للأمام عن الأخرى، والركبتان مشينتان قليلاً. اليد الحاملة للكرة أمام منتصف الجسم. رمي الكرة للأعلى بارتفاع الكتف تقريباً. مرجحة ذراع اليد الضاربة للخلف وللأمام لضرب الكرة أثناء سقوطها للأسفل مع انثناء بسيط في الجسم وفرد الذراع الضاربة للأمام ومد الركبتين والجسم للأعلى. إرسال الكرة براحة اليد أو بأعلى باطن الكف أو قبضة اليد. نقل القدم الخلفية للأمام في حركة متابعة لضرب الكرة وللدخول إلى الملعب.

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 الخامس الابتدائي)

قوانين كرة الطائرة	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الخامس 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>- ضربات الفريق (مادة ١٠-١):</p> <p>- يسمح للفريق بثلاث ضربات كحد أقصى لإعادة الكرة، وإذا استخدم أكثر من ذلك يرتكب الفريق خطأ « أربع ضربات»، وتشتمل ضربات الفريق المتعمدة بواسطة اللاعبين وغير المتعمدة للكرة (مادة ١٠-١).</p> <p>- لا يجوز للاعب أن يضرب الكرة مرتين متتاليتين (مادة ١٠-١-١).</p> <p>- الاجتياز أسفل الشبكة (١٢-٢):</p> <p>- يسمح بالاجتياز إلى داخل مجال الفريق الآخر تحت الشبكة بشرط ألا يتدخل ذلك مع اللعب (مادة ١٢-٢-١).</p> <p>- يسمح بلمس ملعب الفريق الآخر بالقدم « القدمين » أو باليد « باليدين » بشرط أن يبقى جزء من القدم العابرة « القدمين » أو اليد « اليدين » إما ملامساً لخط المنتصف أو فوقه مباشرة (مادة ١٢-٢-٢-١).</p> <p>- يمنع لمس ملعب الفريق الآخر بأي جزء من الجسم (مادة ١٢-٢-٢-٢).</p> <p>- يصبح الإرسال خطأ بعد أن تضرب الكرة بصورة صحيحة إذا:</p> <p>- لمست لاعباً من فريقه أو فشلت في عبور المستوى العمودي للشبكة كلياً من خلال مجال العبور (مادة ١٣-٢-٦-١).</p> <p>- ذهبت الكرة خارج حدود الملعب (مادة ١٣-٢-٦-٢).</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

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



تحضير (للصف الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	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>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: كرة 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. 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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	الضربة الرافعة الخلفية والأمامية
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات تنس طاولة مضرب أقماص - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة الضربة الرافعة الأمامية والخلفية بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للضربة الرافعة الأمامية والخلفية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ol style="list-style-type: none"> ١. تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى والكتف الأيمن مواجهاً للشبكة. ٢. يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة. ٣. يتم 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. ٤. يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.
	<ol style="list-style-type: none"> ١. من الوقوف: القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٥٠° على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين، والجذع للأمام قليلاً. ٢. مرجحة المضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين. ٣. ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها من نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية، مع متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.

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 الخامس الابتدائي)

الضربة نصف الطائرة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الخامس 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 يطبق الطالب /ة الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء للضربة نصف الطائرة	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
<p>ضربة نصف الطائرة البسيطة (15)</p> <p>ضربة نصف الطائرة ضد الدوران العلوي للكرة (14)</p>	<p>١. يتخذ الطالب وضع الاستعداد المناسب بحيث يكون الجذع مائلا قليلا للأمام مع انثناء بسيط في الركبتين وتكون القدمان متباعدتين.</p> <p>٢. يوضع المضرب في طريق الكرة بعد ارتدادها مباشرة عن سطح الطاولة إلى الأعلى محتفظا بالمضرب بزاوية.</p> <p>٣. يقوم الذراع الأمامي الحامل للمضرب بدفع الكرة دون استخدام للرسغ مع مراعاة ثني المرفق بحيث تكون اليد والساعد على استقامة واحدة.</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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	الضربة الساحقة المستقيمة
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - 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 الضربة الساحقة المستقيمة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للضربة الساحقة المستقيمة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
<p>شكل (١٠) القبة الساحة (اعدادها الفريق للفريق)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ١. الوقوف والقدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. ٢. سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة، ويكون وجه المضرب مائلاً للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها. ٣. عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الطالب أو تجتازه إلى اليسار. ٤. نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين.

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 الخامس الابتدائي)

قوانين كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الخامس الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري - 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 (١٦ 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

<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 الخامس الابتدائي)

قوة عضلات البطن - الرشاقة	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الخامس 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"> ◆ الأنماط والقياسات الجسمية. ◆ العمر والجنس. ◆ الوزن الزائد. ◆ التعب والإعياء.

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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الدرجة الامامية المنحنية من الوقوف
الصف الدراسي	الرابع الابتدائي	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 يؤدي الطالب /ة الدرجة الامامية المنحنية من الوقوف بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الامامية المنحنية من الوقوف
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>- من الوقوف: الذراعان بجانب الجسم، ثني الجذع أماماً والركبتين قليلاً مع رفع الذراعين أماماً.</p> <p>- دفع الأرض بالقدمين معاً مع وضع الكفين على الأرض.</p> <p>- دفع الجسم أماماً وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر ودخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض..</p> <p>- استمرار دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء، مع تحريك الذراعين للأمام كي تتجه اليدين نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين.</p> <p>- دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض والجذع في وضع انحناء، ومد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.</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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الوثب لأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	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 يثب الطالب /ة لأعلى نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الخلفية المنحنية حتى الوقوف
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ/ نصف لفة حول المحور الطولي</p> <ul style="list-style-type: none"> - من وضع الوقوف الذراع بجانب الجسم وعالية. - الوثب للأعلى حول المحور الطولي لإحدى الجهتين (اليمنى أو اليسرى). - الهبوط في وضع الوقوف الذراعان عالياً. <p>ب/ أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف:</p> <ul style="list-style-type: none"> - من وضع الوقوف الذراعان بجانب الجسم ثم مفصل الفخذ والرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف وقريبة من الفخذين. - نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض. - دفع الرجلين عالياً وملامسة الظهر للأرض وثني الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس. - دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفاً. - ثني الجذع كاملاً لتقابل القدمين من الأرض. - دفع الأرض باليدين لرفع الجذع للأعلى. - مد الجذع للأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعان بجانب الجسم.

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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	القفز فتحاً على المهر عرضاً
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	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 يؤدي الطالب /ة القفز فتحاً على المهر عرضاً بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للقفز فتحاً على المهر عرضاً
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> - الجري على المشطين مسافة تتراوح ما بين ١٠-١٥م نحو سلم الارتفاع. - يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بقوة. - يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا. - مرجحة الرجلين خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي. - تحريك الذراعين للأمام وللأعلى، ووضع اليدين قريبا من طرفي الجهاز اليمين واليسار. - دفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين. - فتح الرجلين مع رفع الذراعين مانلا عاليا وعبور الرجلين للمهر والوصول إلى مرحلة الطيران الثاني. - مد الجذع وضم الرجلين والهبوط على المشطين.

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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الاقتراب والارتقاء على سلم الارتفاع
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	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 يؤدي الطالب /ة الاقتراب والارتقاء على سلم الارتفاع للوثب للأعلى ثم الهبوط
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للاقتراب والارتقاء على سلم الارتفاع
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أولاً : الاقتراب :</p> <ul style="list-style-type: none"> يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة تبعد حوالي (٢٠ م) عن سلم الارتفاع . يتم الجري بهبوط العقبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماماً وخلفاً والمرفقان مثنيتان قليلاً . يكون الجري في خط مستقيم ويسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتفاع تصل إلى السرعة القصوى عند الوصول إلى سلم الارتفاع <p>ثانياً : الارتفاع :</p> <ul style="list-style-type: none"> يبدأ الارتفاع عند الخطوة الأخيرة بضم قدم الرجل الخلفية وقدم الرجل الأمامية . هبوط القدمين معاً على سلم الارتفاع مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام . الارتفاع بدفع السلم بالقدمين معاً على الثلث الأخير منه . مد مفصلي الركبتين، ورفع الجذع والذراعين للأعلى . تستمر حركة دفع سلم الارتفاع بالقدمين للأعلى والذراعان عالية مع ميل الجسم للأمام . الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيداً عن سلم الارتفاع مع ثني مفصلي الركبتين، ميل الجذع قليلاً للأمام لامتناس قوة الهبوط والمحافظة على توازن الجسم .

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 الخامس الابتدائي)

المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الخامس 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 المفاهيم الميكانيكية أثناء أداء الحركات الأرضية	الهدف المهاري الحركي
أن يصنف الطالب /ة المفاهيم الميكانيكية 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
	<p>- الوضع المستقيم: الكتفان، والجذع، والركبتان، والقدمان على استقامة واحدة.</p> <p>- الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان، والجذع مثنٍ بزاوية (٩٠ درجة).</p> <p>- الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر، والجذع منحني بشدة.</p> <p>- المحور الطولي: هو الخط الوهمي المستقيم للجسم الواصل بين منتصف الرأس ماراً بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض إلى منتصف القدمين وحركات اللف مثلاً على ذلك.</p> <p>- المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الأخرى، والدحرجات والشقلبات مثال على ذلك.</p>

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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	مدخل في رياضة الجودو
الصف الدراسي	الخامس الابتدائي	عدد الحصص	١
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 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>الجاكيت البدلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى. وضع الحافة اليسرى للجاكيت فوق الحافة اليمنى. (للطالبات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكيت). <p>السروال (البنطال):</p> <ul style="list-style-type: none"> يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسع ليسمح بحرية الحركة، ويربط برباط طويل يلف حول الوسط مرتان، ويربط حزام الوسط على الجاكيت وتحت السروال. <p>الحزام وطريقة ربطه:</p> <ul style="list-style-type: none"> يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين. يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين. يقوم بتمرير الحافة اليسرى للحزام من أسفل الحافة اليمنى. يقوم برط الحافة اليسرى باليمنى 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 الخامس الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	التحية في رياضة الجودو (رى)
الصف الدراسي	الخامس 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>للحجم أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على القدمين والكعبين متلاصقين، والمشطين متباعدين على شكل (V). الحفاظ على استقامة الجسم مع الرأس، والنظر للأمام. الميل بالجذع للأمام بزاوية (45°). تحريك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام سحباً على الفخذين أثناء الميل للأمام. <p>للحجم أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> الوقوف والقدمان متباعداً بقدر اتساع الحوض. الميل للأمام بالرأس وحدها دون الجذع. المبالغة في الميل لأسفل. عدم تحريك اليدين أثناء أداء التحية.

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 الخامس الابتدائي)

الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الخبرة التعليمية	الجودو الثانية	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	الخامس الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		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"> • يكون التحرك بالزحف وليس بنقل القدم. • يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس، والنظر للأمام. • الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين. • الحفاظ على القدمين مفتوحتين باتساع الحوض لتحقيق التوازن على البساط. <p>أهم الاخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليس بالزحف. • الوقوف والقدمان مضمومتان. • ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء التحرك.

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 الخامس الابتدائي)

الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
؛	عدد الحصص	الخامس الابتدائي	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 الوقفة الدفاعية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصنف الطالب /ة الاداء الفني للوقوفات الدفاعية في رياضة الجودو	الهدف المعرفي الحركي
أن يشارك الطالب /ة بإيجابية مع الزملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

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

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