



سجل تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف ثاني 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

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس

توزيع الدروس للصف الثاني المتوسط

الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول	
و ح	من ١٤٤٢/٥/٢٦ إلى ١٤٤٢/٥/٢٢	و ح	من ١٤٤٢/٥/١٩ إلى ١٤٤٢/٥/١٦	و ح	من ١٤٤٢/٥/١٢ إلى ١٤٤٢/٥/٨	و ح	من ١٤٤٢/٥/٥ إلى ١٤٤٢/٥/١
١١	الإرسال بوجه المضرب الأمامي	١٣	القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة	١٣	الاستقبال بالساعدين من الجانب	١١	مكونات الوحدة التدريبية
١٦	الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب	١١	القوة العضلية - السرعة	١٣	الضربة الساحقة المستقيمة	١١	القوة العضلية - السرعة
الأسبوع الثامن		الأسبوع السابع		الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس	
و ح		و ح	من ١٤٤٢/٦/٢٤ إلى ١٤٤٢/٦/٢٠	و ح	من ١٤٤٢/٦/١٧ إلى ١٤٤٢/٦/١٣	و ح	من ١٤٤٢/٦/١٢ إلى ١٤٤٢/٥/٢٩
١١	السقطة الخلفية (القفصاء أوشيرو - أوكيمي)	١١٠	أداء القفز داخلا على المهر بالطول	١١	قوة عضلات البطن - الاتزان	١٦	الضرب الساحقة بوجه المضرب
١٢	السقطة الخلفية (الحركة أوشيرو - أوكيمي)	١١٠	الميزان (الأمامي .الجانبى . الخلفي)	١١٠	الدرجة الأمامية الطائرة الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد	١٦	القوانين الضرورية التي تحكم اللعبة
الأسبوع الثاني عشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع	
و ح	من ١٤٤٢/٧/٢٦ إلى ١٤٤٢/٧/٢٠	و ح	من ١٤٤٢/٧/١٩ إلى ١٤٤٢/٧/٢١	و ح	من ١٤٤٢/٧/١٢ إلى ١٤٤٢/٧/٦	و ح	من ١٤٤٢/٧/٥ إلى ١٤٤٢/٧/١
	مراجعة عامة	٢٥	تطبيقات الأداء " جملة حركية " تعزيز نواتج التعلم	٢٤	السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	٢٣	السقطة الجانبية (الرقود القرفصاء يوكو - أوكيمي)

الأسبوع الثالث عشر

من ١٤٤٢/٨/٣ إلى ١٤٤٢/٨/٧

مراجعة عامة

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني
١٤٤٢/٨/٧

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس
١٤٤٢/٧/١
اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس
١٤٤٢/٧/٢٣

اجازة مطولة يوم الاحد
١٤٤٢/٥/١٥
اجازة منتصف الفصل يوم الخميس
١٤٤٢/٦/٣

و : رقم الوحدة ح : عدد الحصص



تحضير (للصف الثاني المتوسط)

مكونات الوحدة التدريبية	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني متوسط	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 مكونات الوحدة التدريبية	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مكونات الوحدة التدريبية	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة تحمل المسؤولية	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
<p>التهدئة الجزء الرئيسي الإحماء</p>	<p>أهداف وحدة التدريب الرياضي :</p> <p>تحقق وحدة التدريب اليومية واحداً أو أكثر من الأهداف الستة الرئيسية وهي:</p> <p>الأهداف (المهارية - البدنية - الخطئية - النفسية - المعرفية - الأخلاقية)، ومن المفضل ألا تزيد أهداف الوحدة التدريبية اليومية على هدفين للناشئين وثلاثة للبالغين.</p> <p>اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. تحديد الأهداف بدقة. 2. أن يعمل كل تمارين من تمارينات الوحدة على تحقيق أهدافها. 3. أن يكون ترتيب التمارينات يدعم تحقيق الأهداف. 4. تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمارين من تمارينات الوحدة. 5. تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمارين من التمارينات. 6. تحديد الأدوات المستخدمة لكل تمارين. 7. تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبون في كل منها. 8. تدوين تاريخ الوحدة التدريبية. 9. تدوين الزمن الكلي المستغرق. 10. أن تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والختامي.

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 الثاني المتوسط)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	ثاني 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"/> 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 الثاني المتوسط)

الاستقبال بالساعدين من الجانب	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 يستقبل الطالب /ة الكرة بالساعدين من الجانب بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لاستقبال الكرة بالساعدين من الجانب	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 التالي :</p> <ul style="list-style-type: none"> • القدمان في وضع الخطوة أماما وباتساع الكتفين، مع ثني الركبتين. • اليدين والساعدان معا وبالتوازي مع الفخذين. • إبهاما اليدين متوازيان ونقل اليدين والساعدين جانبا لاستقبال الكرة. • حرف الجذع جانبا مع نزول الجسم للأسفل. • امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم للأمام. • مد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير. • مراقبة الكرة عند لمسها بالذراعين. • الذراعان جانبا في مستوى أقل من الكتفين. • نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين.

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 الثاني المتوسط)

الضربة الساحقة المستقيمة	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 يؤدي الطالب /ة الضربة الساحقة المستقيمة بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للضربة الساحقة المستقيمة	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 التالي،</p> <ul style="list-style-type: none"> وقوف الطالب أو الطالبة على بعد من (٢ - ٤م) من الشبكة والتقدم خطوتين. الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل الفخذين والركبتين نصفاً لإكساب العضلات قوة المد المناسب عند الوثب. مد اليدين إلى الخلف استعداداً لأرجحتهما إلى الأمام مع الارتقاء إلى أعلى. الوثب لأعلى، والقدمان متوازيتان باتساع الحوض، أو أحدهما أمام الأخرى، ويتم الوثب لأعلى بواسطة مد العضلات العاملة على جميع مفاصل الطرف السفلي. عند وصول الطالب أو الطالبة إلى أعلى ارتفاع تكون اليد الضاربة منثنية إلى الخلف على مستوى الجبهة. أثناء أرجحة اليد الضاربة إلى الخلف يتقوس الجذع للخلف ثم للأمام، وتضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل ضربة الكرياج. يهبط الطالب على النقطة التي وثب منها، مع مراعاة عدم تحطيم خط المنتصف، وأن تعود اليدين إلى جانبي الحوض، مع الحفاظ على التوازن حتى يتمكن من متابعة اللعب ثانية. أثناء الهبوط يتم امتصاص قوة الهبوط عن طريق ثني مفاصل الركبتين والفخذين وتحريك اليدين إلى أسفل والخلف.

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 الثاني المتوسط)

قوانين كرة الطائرة	الخبرة التعليمية	الوحدة الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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
	<ul style="list-style-type: none"> • كل الحركات التي توجه الكرة في اتجاه المنافس ، فيما عدا الإرسال والصد تعتبر ضربات هجومية . • أثناء الضربة الهجومية ، يسمح بالإسقاط إذا كانت اللمسة واضحة ولم تتم مصافحة الكرة باليد . • تعتبر الضربة الهجومية مكتملة لحظة عبور الكرة بالكامل للمستوى العمودي من الشبكة أو لمسها بواسطة أحد المنافسين . • يجوز للاعب الصف الأمامي تكملة الضربة الهجومية من أي ارتفاع بشرط أن يكون لمسه للكرة قد تم في محيط ملعبه . • يجوز للاعب الصف الخلفي تكمله الضربة الهجومية من أي ارتفاع من خلف المنطقة الأمامية ، شرط : (أ) عند ارتقائه ، يجب أن لا تلمس قدمه خط الهجوم أو تعبر فوقه . (ب) بعد قيامه بالضربة ، يجوز له الهبوط في المنطقة الأمامية . <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 الثاني المتوسط)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	القوة العضلية - السرعة
الصف الدراسي	ثاني 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"/> 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 الثاني المتوسط)

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

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يؤدي وفق الوصف الفني التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه. ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة. وضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية. تحريك المضرب خلفاً ثم أماماً بعد رمي الكرة عمودياً لأداء ضربة الإرسال والبدائية بحيث تكون الحركة من المرفق. يؤدي ضربة الإرسال أما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة.

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 الثاني المتوسط)

الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء للضربة الرافعة الأمامية 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>يؤدي وفق الوصف الفني التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٤٥ على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجنذع للأمام قليلاً. • مرجحة اليد الحاملة للمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجنذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين. • ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية. • 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 الثاني المتوسط)

الضربة الساحقة بوجه المضرب	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 الضربة الساحقة بوجه المضرب بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للضربة الساحقة 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>الكرة الساحة (لاحظ الاتجاه الأيمن للفرد)</p>	<p>يؤدي وفق الوصف الفني التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. • سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائلا للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها. • عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الضارب أو تجتازها إلى جهة اليسار. • 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 الثاني المتوسط)

قوانين كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 ردًا سليمًا، 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 الثاني المتوسط)

قوة عضلات البطن - الاتزان	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني متوسط	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 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 الثاني المتوسط)

الوحدة التعليمية	الوحدة العاشرة	الخبرة التعليمية	الدرجة الأمامية الطائرة
الصف الدراسي	ثاني 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 الدرجة الأمامية الطائرة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للدرجة الأمامية الطائرة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تؤدي وفق الوصف الآتي،</p> <ul style="list-style-type: none"> • الجري والارتقاء بكلا القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام • عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس للأعلى. • عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان إلى الأمام مع اتجاه الكتفين للأرض. • عند الهبوط توضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه للأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين. • يعقب المرور بوضع الوقوف على اليدين، ثني الذراعان والرأس والركبتان على الصدر لأداء الدرجة الأمامية المتكورة والانتها بوضع الوقوف.

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 الثاني المتوسط)

الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 بالارتقاء المفرد بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تؤدي وفق الوصف الفني التالي،</p> <ul style="list-style-type: none"> • تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من ٢-٣ خطوات، حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً عالياً والرأس بين الذراعين. • الارتكاز باليدين على الأرض والذراعان مفردتين مع ملاحظة استقامتهما مع الجذع والكتفين، ثم تبدأ مرجحة الرجل الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم طريقة مفروداً لأعلى. • يراعى عند مرجحة الرجل الحرة للخلف ولأعلى أن يكون الدفع باليدين مركزياً بحيث يمر خط القوة المكتسبة من اليدين عبر الكتفين والجذع ومنطقة الحوض، وبحيث يقع مركز ثقل الجسم فوق الرأس والذراعين مروراً بوضع الوقوف على اليدين، حتى يمكن تحقيق الطيران اللازم. • الطيران وهي فترة قصيرة يمكنها الجسم في الهواء على شكل نصف دائرة بحيث تكون الرأس بين الذراعين والرجلين مضمومتين، ويتوقف نجاح هذه المرحلة على مقدار مرجحة الرجل الحرة والدفع بقدم الارتقاء، مع الدفع المركزي باليدين. • الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أولاً ثم الكعبين، مع ثني الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية.

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 الثاني المتوسط)

القفز داخلاً على المهر بالطول	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 يقفز الطالب /ة داخلاً على المهر بالطول بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للقفز داخلاً على المهر بالطول	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>الاقتراب والارتقاء :</p> <ul style="list-style-type: none"> الاقتراب في خط مستقيم وعلى الأمشاط وبخطوات طويلة متدرجة تنتهي بخطوات قصيرة مثل الوصول إلى سلم الارتفاع مع تحريك الذراعين عكس اتجاه الرجلين، وميل الجذع قليلاً إلى الأمام، وتركيز النظر على سلم الارتفاع. يبدأ الارتفاع من الخطوة الأخيرة في مرحلة الاقتراب وذلك بضم الرجل الخلفية إلى الأمامية (الحرّة)، والهبوط بالمشطين مضمومتين على سلم الارتفاع مع ثني الفخذين من (٥-٢٥ درجة)، ومرجحة الذراعين خلفاً.
	<p>الطيران :</p> <ul style="list-style-type: none"> بعد الارتفاع يرتفع الجسم لأعلى مع مد مفصلي الفخذين ومرجحة الذراعين أماماً خلفاً عالياً، حتى يصل الجسم إلى استقامته الكاملة أعلى من المستوى الأفقي دون أي تقوس مع المحافظة على وضع الرأس بين الذراعين.
	<p>الارتكاز والدفع :</p> <ul style="list-style-type: none"> عند وصول الجسم إلى الاستقامة الكاملة أعلى من المستوى الأفقي، يتم توجيه اليدين إلى منطقة الارتكاز على المهر، ثم يتم الدفع بهما بقوة وسرعة لحظة وصول الكتفين عمودياً مع اليدين، وبحيث يمر خط عمل قوة الدفع بمركز ثقل الجسم لضمان نجاح القفزة.
	<p>الهبوط :</p> <ul style="list-style-type: none"> تبدأ مرحلة الهبوط باستقامة الجسم بعد الانتهاء من أداء القفزة مع توجيه القدمين لأسفل في اتجاه الأرض، حيث يتم استقبالها بالمشطين مع الثني البسيط لمفصلي الفخذين والركبتين لامتصاص قوة الارتطام بالأرض مع المحافظة على وقوع مركز ثقل الجسم داخل قاعدة الارتكاز (القدمين) ومرجحة الذراعين مانلاً 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 الثاني المتوسط)

الميزان الأمامي الجانبي الخلفي	الخبرة التعليمية	الوحدة العاشرة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 الميزان الأمامي و الجانبي والخلفي بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لميزان الأمامي والجانبي والخلفي	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>الميزان الأمامي :</p> <ul style="list-style-type: none"> الرجل التي يرتكز عليها الجسم في وضع التوازن تكون مضرودة كما يشير مشط قدم الارتكاز إلى الأمام. رفع الرجل الحرة يكون إلى الخلف وإلى أعلى مدى ممكن، والمشط يشير للخارج. ميل الجذع للأمام كنتيجة لرفع الرجل إلى أعلى. الجسم يصل إلى الوضع الأفقي وعمودي على الرجل المرتكزة والظهر مقوس. الذراعان مضرودتان، وفي وضع مائلاً عالياً أو إلى الجانب، والنظر لأعلى وإلى الأمام، وبحيث تنثنى الرأس للخلف. الرأس والرجل المرفوعة على خط واحد. <p>الميزان الجانبي :</p> <ul style="list-style-type: none"> من الوقوف والذراعان عالياً ينقل الطالب وزن جسمه على قدم الارتكاز. أثناء رفع الرجل للجانب، يحدث ثني لمفصل فخذ القدم المرتكزة، ويقابل ذلك مد مفصل القدم الحرة المرفوعة جانباً عالياً. مشط قدم الارتكاز يكون للخارج قليلاً للمساعدة في الثبات مع فرد وشد رجل الارتكاز. رفع الرجل الحرة مضرودة إلى الجانب وإلى أعلى ارتفاع ممكن. رفع الرجل يقود جسم الطالب لأداء الميزان الجانبي. ميل الجسم للجانب يكون ببطء وعكس الرجل الحرة.

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 الثاني المتوسط)

السقطة الخلفية القرفصاء أوشيرو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الأولى	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 الثاني المتوسط)

السقطة الخلفية من الحركة أوشيرو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثانية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 الثاني المتوسط)

السقطة الجانبية من الرقود ميجي - يوكو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثاني 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 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 للبساط 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 بالبساط. - فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب البساط، وعدم مسك الحزام باليد الأخرى. - عدم ثني إحدى الرجلين. - ملامسة كلتا الكتفين للبساط. - عدم مرجحة الرجلين معاً 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 الثاني المتوسط)

السقطة الجانبية القرفصاء ميجي - يوكو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	ثاني متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزي 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 بالبساط. - ملامسة الكتفين للبساط. - فتح زاوية اليد مع الجسم عند ضرب البساط، 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 الثاني المتوسط)

السقطة الجانبية من الوقوف هيدراي - يوكو - أوكيمي	الخبرة التعليمية	الجودو الرابعة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	ثاني متوسط	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
شاشة عرض الكترونية		الزي 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 مفردة (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. - ترك الذراع الممسكة بالحزام. - فتح زاوية اليد عند ضرب البساط بإحدى الذراعان. - التصاق الرجلين ببعضهما بعد تنفيذ السقطة الجانبية. - كلا الكتفين ملامسان للبساط.

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 الثاني المتوسط)

تطبيقات الاداء جملة حركية تعزيز نواتج التعلم	الخبرة التعليمية	الجودو الخامسة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	ثاني متوسط	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 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 الزى 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