



الفصل الدراسي الثالث

التربية البدنية والدفاع عن النفس

لعام ١٤ هـ

٦



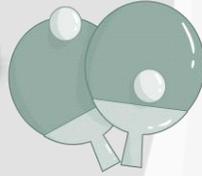
التربية البدنية والصحية
saspoort.com

المعلم /هـ

المدرسة



صف سادس ابتدائي



SASPOORT.COM

إعداد : يوسف العيسى ، نواف المطيف ، سلطان القرني



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

أهداف التربية البدنية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

اهداف مادة التربية البدنية

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

١. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
٢. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
٣. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
٤. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
٥. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
٦. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
٧. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
٨. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

الجدول الدراسي للمعلم / هـ

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

أهداف التربية البدنية

معلومات المعلم / هـ

الاسم :

المؤهل :

التخصص :

سنوات الخبرة:

مواد التدريس:

عدد الحصص:

اسم المدرسة:

مدير المدرسة:

المشرف التربوي:



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس



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

SASPOORT.COM

صف سادس ابتدائي - عام

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
التاسع	من ١٤٤٣/١٠/٢٨ إلى ١٤٤٣/١١/٣	الوحدة الاولى الكاراتيه	الوقفات / (وقفه الارتكاز الأمامي)	١
		الوحدة الثانية الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-آوى- تسوكي"	
العاشر	من ١٤٤٣/١١/٦ إلى ١٤٤٣/١١/١٠	الوحدة الثالثة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-آوى- تسوكي"	١
		الوحدة الرابعة الكاراتيه	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيري"	
الحادي عشر	من ١٤٤٣/١١/١٣ إلى ١٤٤٣/١١/١٥	الوحدة الخامسة الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
الثاني عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٠ إلى ١٤٤٣/١١/٢٤		مراجعة عامة واختبارات	
الثالث عشر	من ١٤٤٣/١١/٢٧ إلى ١٤٤٣/١٢/١		مراجعة عامة واختبارات	

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول	من ١٤٤٣/٨/١٧ إلى ١٤٤٣/٨/٢١	الأولى	قوة عضلات البطن - الرشاقة - المرونة - الاتزان - السرعة	١
الثاني	من ١٤٤٣/٨/٢٤ إلى ١٤٤٣/٨/٢٨		الاحتياجات من العناصر الغذائية للاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣) سنة	١
الثالث	من ١٤٤٣/٩/٢ إلى ١٤٤٣/٩/٦	الوحدة الرابعة كرة السلة	التمريرة المرتدة باليدين	١
الرابع	من ١٤٤٣/٩/٩ إلى ١٤٤٣/٩/١٣		التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة	١
الخامس	من ١٤٤٣/٩/١٦ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الوحدة الثامنة الريشة الطائرة	المحاورة بالكرة	١
السادس	من ١٤٤٣/٩/٢٤ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السابع	من ١٤٤٣/٩/٢٤ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤	الوحدة الخامسة	مسك المضرب (المسكة الخلفية) - الإرسال الأمامي - الضربة الساحقة الأمامية - ضربة الصد الأمامية	١
الثامن	من ١٤٤٣/٩/٢٤ إلى ١٤٤٣/٩/٢٤		الضربة المقوسة الخلفية	١
التاسع	من ١٤٤٣/١٠/٧ إلى ١٤٤٣/١٠/١١	الوحدة الخامسة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
العاشر	من ١٤٤٣/١٠/١٤ إلى ١٤٤٣/١٠/١٨		التمرير بيد واحدة من فوق الرأس	١
الحادي عشر	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	الوحدة السادسة	المحاورة بالكرة	١
الثاني عشر	من ١٤٤٣/١٠/٢١ إلى ١٤٤٣/١٠/٢٣	كرة اليد	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز للقوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١

٩/٩ بداية اختبار الفترة الاولى - ١١/٦ بداية اختبار الفترة الثانية

٩/٢٤ بداية إجازة عيد الفطر
١٠/٧ عودة الدراسة بعد عيد الفطر
٢٥-١٠/٢٤ إجازة مطولة
١٧-١١/١٦ إجازة مطولة
١١/٢٠ بداية الاختبارات النهائية

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة - بالإمكان تأجيل دروس الوحدة الأولى إلى الأسبوع الثالث وتقديم دروس الوحدة الرابعة بدلاً منها

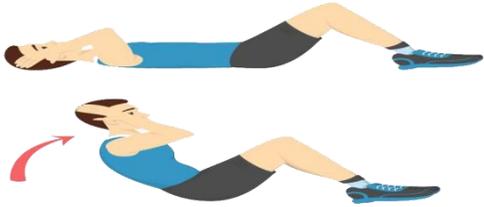
معلم/ه المادة : المشرف/ه التربوي مدير/ه المدرسة



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة - قوة عضلات البطن
يعرف الطريقة التي تقاس بها قوة عضلات البطن
يظهر قدرته للتغلب على المعوقات النفسية أثناء النشاط البدني

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

هي قدرة الفرد في التحمل، وعملها بصورة متكررة؛ وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانقباض العضلي.
قياسه:

تقاس باستخدام اختبار الجلوس من الرقود مع ثني الركبتين وحساب عدد المرات التي يمكن أدائها في دقيقة واحدة.



أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدرسي الأسلوب الأمري
 الاكتشاف المواجه الأسلوب التبادلي
 حل المشكلات التطبيق الذاتي
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / به بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرشاقة
يذكر أنواع الرشاقة والعوامل المؤثرة فيه و طرق تنميتها
يتعزز لديه الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

تمرينات تنميتها :

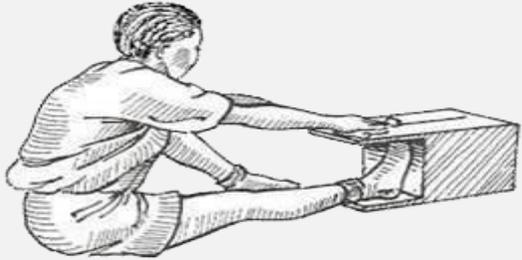
- الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً .
- الجري المتعرج
- الجري مع تغيير الاتجاه



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - المرونة
يذكر مفهوم المرونة وطرق قياسها
يظهر استعداداً لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

ما ينبغي ملاحظته

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

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



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

- يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء - السرعة
يذكر مفهوم القدرة العضلية
يتمتع بالمشاركة مع زملائه أثناء ممارسة النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- ◀ 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.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يمارس تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الانترن
يذكر أنواع الانترن والعوامل المؤثرة فيه و طرق تنميتها
يقدر قيمة النظافة الشخصية بعد ممارسة النشاط البدني

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

تمرينات تنميته :

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



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يتعرف على الاحتياجات من العناصر الغذائية
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

1. يشتمل على البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والعناصر المعدنية والماء وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء مع زيادة استهلاك الخضراوات والفواكه.
2. يكون كافياً دون افراط وفق الاحتياج اللازم للفرد وما يبذله من طاقة.
3. يكون نظيفاً فالنظافة واجبة في حياة الإنسان.



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

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يتعرف على الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥-١٣) سنة
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

- ١- تنفيذ الإحماء .
- ٢- تنفيذ لعبة أو مسابقة مرتبطة بالمهارة .
- ٣- ملاحظة أداء الطالب وتعزيزه .
- ٤- تمرينات إطالة ثابتة - تهدئة واسترخاء .
- ٥- السؤال عن مدى الاستفادة من الدرس .

مهام المعلم أثناء الدرس

- ١- شرح المهارة المطلوبة والهدف منها
- ٢- استخدام الوسيلة التعليمية المناسبة التي تخدم الدرس
- ٣- إتاحة الفرصة للطلاب والطالبات للبحث والاستنتاج
- ٤- استخدام استراتيجية مناسبة
- ٥- تنمية الاستكشاف والتفكير والمناقشة لدى الطلاب
- ٦- القيام بتغذية راجعة للدرس .

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

يقضي الطلاب ثلث يومهم في المدرسة لذلك يجب أن يحصلوا على ثلث احتياجاتهم الغذائي اليومي خلال هذه الفترة الممتدة في وجبة الإفطار والوجبة الخفيفة تفادياً للمشكلات الصحية المتعلقة بالغذاء، وعلى الوالدين مساعدة أبنائهم بتوفير واعداد الوجبات بطرق أكثر صحية وكذلك توعيتهم باختيار الغذاء المناسب بالكميات الصحيحة. حيث يعتمد المقدار الصحيح للغذاء على الجنس والطول والعمر ونمط الحياة فضلاً عن عوامل أخرى.

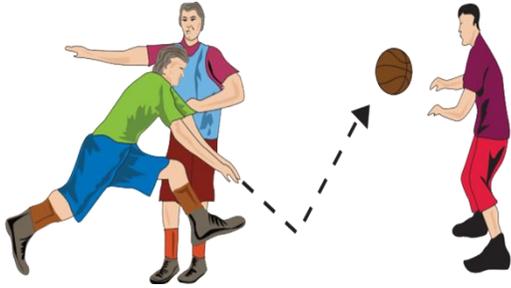
معلم/ة المادة: المشرف/ة التربوي: مدير/ة المدرسة:



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة تمرير الكرة باليدين من أسفل بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لمهارة تمرير الكرة باليدين من أسفل
يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

ما ينبغي ملاحظته

- وقوف والقدمان متوازيتان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلاً .
- مسك الكرة بالكفين في وضع تكونان على جانبي الكرة مع توزيع الأصابع على سطح الكرة من الجانبين .
- الذراعين مثنيتين قليلاً والمرفقان متجهان إلى أسفل والكرة قريبة من الصدر .
- مد الذراعين للأمام لدفع الكرة بأصابع اليدين باتجاه الأرض لترتد إلى الزميل الممررة له الكرة .
- في نهاية التمريرة يتم تقدم أحد القدمين أماما لمتابعة حركة الدفع .



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة بطريقة صحيحة
يعدد خطوات الأداء لمهارة التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة
يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- وقوف والقدمان متوازيان أو إحدى القدمين للأمام والأخرى للخلف، مع ثني الركبتين قليلاً.
- مسك الكفين الكرة من أسفلها والمرفقان ممدودان إلى أسفل قليلاً أمام الجسم.
- تدفع الكرة بأصابع اليد الممررة دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة المحاورة بالكرة بطريقة صحيحة
يعد خطوات الأداء الفني لمهارة المحاورة بالكرة
يظهر قدرتها في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

- من وضع الوقوف الوضع أماما وثقل الجسم موزع بين القدمين.
- استخدام مهارة تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاورة.
- وضع أصابع اليد المؤدية للمحاورة متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- تبقى اليد المؤدية للمحاورة في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة بانتظار ارتدادها أو عند ارتداد الأصابع والمعصم والذراع مع الكرة إلى أعلى.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

الأدوات	الوسائل
<input type="checkbox"/> أقماص / أطواق	<input type="checkbox"/> بوربوينت
<input type="checkbox"/> مقاعد / مراتب	<input type="checkbox"/> سبورة ذكية
<input type="checkbox"/> كور ك / كور ص	<input type="checkbox"/> فيديو / صور
<input type="checkbox"/> حبال / حواجز	<input type="checkbox"/> كتاب الطالب
أخرى:	

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة تصويب الكرة من الثبات بطريقة صحيحة
يعد خطوات الأداء الفني لمهارة تصويب الكرة من الثبات
يبدى حماساً أثناء النشاط البدني

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

تقويم الخبرة

- أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

- من وضع الوقوف مواجه السلة مع تقدم إحدى الرجلين أو تباعدهما جانبا باتساع الصدر.
- حمل الكرة بالكفين ورفعها أمام مقدمة الرأس وبقاء الجذع مستقيما والركبتين مثنيتان.
- وضع الكرة على أصابع اليد الرامية مع ثني رسغها للخلف واستناد الكرة على اليد الأخرى، وثني الذراعين من المرفقين والعضدان موازيان للأرض.
- مد الركبتين والذراعان أماماً عالياً مع دفع الكرة باتجاه السلة بحركة خاطفة من المعصم.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يتعرف على الملابس الملائمة لـ لعبة كرة السلة
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

ما ينبغي ملاحظته

- لا تعتبر الحركات التالية محاورة:
- * المحاولات المتكررة لإصابة الهدف.
 - * التعثر بالكرة في بداية أو نهاية المحاورة.
 - * محاولات الحصول على الكرة بدفعها من أيدي لاعبين آخرين.
 - * ضرب الكرة من يدي لاعب كان مستحوذ عليها.
- * قطع تمريرة للاستحواذ على الكرة.
- * تمرير الكرة من يد إلى يد ليدعها تستقر قبل أن تلامس أرض الملعب بشرط ألا يرتكب مخالفة المشي بالكرة (٢٤-١-٣).



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

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



المسكة الخلفية

الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / به بعد نهاية الدرس / به أن

يؤدي مهارة مسك المضرب (المسكة الخلفية) بطريقة صحيحة
يعد خطوات الأداء الفني لمهارة مسك المضرب (المسكة الخلفية)
تعزيز لديه المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

- تستخدم لأداء الضربات للكرات القادمة نحو الجسم أو في الاتجاه الأيسر للطلاب.
- نفس خطوات المسكة الأمامية ولكن يتم لف المضرب في حركة دائرية حول محوره وفي اتجاه عقارب الساعة.
- الاستمرار باللف حتى يصل الإبهام إلى الوجه المسطح من قبضة المضرب.
- يتقاطع المضرب مع الجسم عند الصد.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح للإرسال الأمامي
يستخدم ألفاظاً حسنة ومشجعة مع الزملاء أثناء النشاط البدني

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

تقويم الخبرة

- أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

- من وضع الوقوف أمام يلف الطالب جذعه جهة اليمين قليلا ويقبض على المضرب مع عدم تصلب الرسغ وثني بسيط في الساعد والعضد.
- يتم التمهيد للإرسال بإرجاع المضرب للخلف بجانب الفخذ الأيمن تحت اليد الضاربة.
- تبدأ حركة الضرب عند عودة المضرب من الخلف للأمام خلال الأرجحة لمقابلة الريشة بالسطح الداخلي لرأس المضرب.

الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة الضربة الساحقة الأمامية بطريقة صحيحة
يذكر الخطوات الفنية لأداء مهارة الضربة الساحقة الأمامية
يبدى حماساً أثناء ممارسة النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- تلعب بنفس الطريقة التي تؤدي بها ضربة التخليص أو الضربة المسقطة باختلاف في نقطة الضرب.
- يتم ضرب كرة الريشة من مسافة نحو قدم أمام الرأس حيث يتجه المضرب لأسفل عند الضرب وبعده.
- استخدام رأس المضرب بضرب الريشة بحركة سريعة وخاطفة.
- تكون حركة الريشة سريعة ذات مسار منخفض ويجب أن تسقط بزاوية حادة في ملعب المنافس ما أمكن ذلك.



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

أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدرجي الأسلوب الأمري
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة ضربة الصد الأمامية بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة ضربة الصد الأمامية
تتعزز لديهما المتعة أثناء المشاركة مع الآخرين

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- يقف الطالب وقفة الاستعداد الوضع أماما ويمسك المضرب بطريقة القبضة الأمامية ويشير رأس المضرب للأمام قليلا .
- يدار الرسغ للخلف تمهيدا لاستقبال الريشة في الضربة الساحقة .
- عندما تصل الريشة لترتطم برأس المضرب يجب أن يؤدي الطالب الصدّ مع قليلا من الدفع في الرسغ ودفع الرجلين .

الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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



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

أسلوب التدريس المتبع :-

- الأسلوب التدرجي الأسلوب الأمامي
 الأسلوب التبادلي الاكتشاف المواجه
 التطبيق الذاتي حل المشكلات
أخرى:

صورة توضيحية للمهارة :-

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة الضربة المقوسة الخلفية بطريقة صحيحة
يعدد خطوات الأداء الصحيحة لمهارة الضربة المقوسة الخلفية
ييدي جلدًا أثناء تأدية النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

تقويم الخبرة

- أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

- تتقاطع الذراع الضاربة مع الجسم لتصل إلى اتجاه الريشة وتكون الذراع الضاربة منثنية أمام الصدر والمضرب ممسوك بالقبضة الخلفية ويلف الرسغ للجهة الداخلية في اتجاه الجسم ويكون المضرب مشيراً برأسه لأعلى وللخلف.
- تضرب الريشة أثناء الحركة الرجعية للمضرب من أمام الجسم ولحظة مد الذراع بطوله.
- يتم متابعة الحركة بعودة الجذع لمواجهة الشبكة والعودة إلى مركز القاعدة بأسرع ما يمكن .

الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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



القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة - الريشة الطائرة

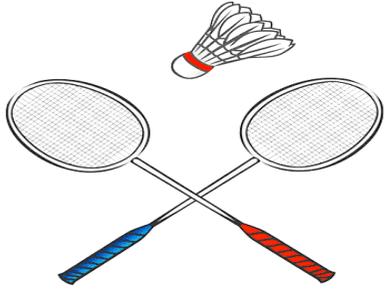


الفصل: اليوم..... التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم..... التاريخ: / / ١٤هـ / اليوم..... التاريخ: / / ١٤هـ

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يذكر القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة في الريشة الطائرة
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة

تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

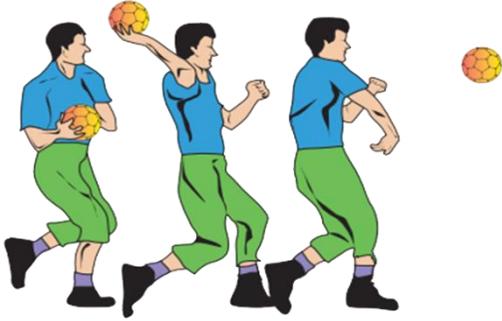
- يبلغ طول ملعب الريشة الطائرة (١٣,٤٠م × ٥,١٨م) مقسم إلى قسمين أبعادهما (٦,٧٠م × ٥,١٨م)، ويرسم خط للإرسال يبعد عن الشبكة مسافة (٥,٩٤م) بعرض الملعب للفردى، ومسافة (١,٩٨م) للزوجى، ويرسم خط ينصفه إلى منطقتين للإرسال (اليمنى، واليسرى) (مادة ١ - أ).



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة التمرير بيد واحدة من فوق الرأس بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة التمرير بيد واحدة من فوق الرأس
يظهر قدرتهما في التغلب على المعوقات النفسية في أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

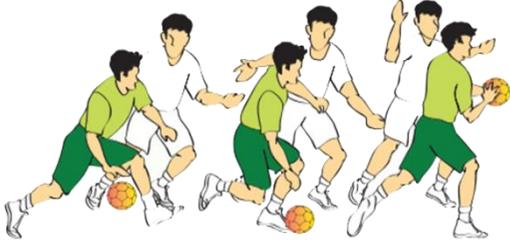
- من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليدين، نقل الكرة إلى اليد الممررة فوق مستوى الرأس مع ثني الذراع الرامية من مفصل المرفق.
- تحريك اليد الممررة للاتجاه المطلوب التمرير إليه لتمرير الكرة.
- أخذ خطوة بالقدم المعاكسة لليد الممررة لتابعة تمرير الكرة بعد تمرير الكرة ميل أعلى الجذع إلى الأمام قليلاً وتوجيه النظر نحو الكرة.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي مهارة المحاور بالكرة بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة المحاور بالكرة
يبدى تعاوناً أثناء المشاركة مع الآخرين

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- من الوقوف الوضع أماماً وثقل الجسم موزع على القدمين.
- تنطيط الكرة بدفعها بالتتابع باتجاه الأرض بواسطة أصابع اليد المحاور.
- وضع أصابع اليد المؤدية للمحاور متباعدة وتشير للأمام للسيطرة على الكرة واليد الحرة أمام الصدر مع ثني مفصل المرفق لحماية الكرة من المنافس.
- تبقى اليد المؤدية للمحاور في المكان الذي انتهت إليه بعد دفع الكرة



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / به بعد نهاية الدرس /هـ أن

يؤدي مهارة تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز بطريقة صحيحة
يذكر خطوات الأداء الصحيح لمهارة تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز
يستخدم ألفاظاً حسنة ومشجعة مع زملاء أثناء النشاط البدني

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

- من الوقوف الوضع أماماً مسك الكرة باليد المصوّبة فوق مستوى الرأس .
- رفع اليد الحرة جانبا أسفل، أرجحة اليد المصوّبة للأمام .
- تصويب الكرة ومتابعة اليد للكرة .
- ثني الجذع قليلاً للخلف مع تقدم القدم للأمام قليلاً .



القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة - كرة يد



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

أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يتحرك بفعالية أثناء ممارسة النشاط البدني
يذكر القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة في كرة اليد
يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

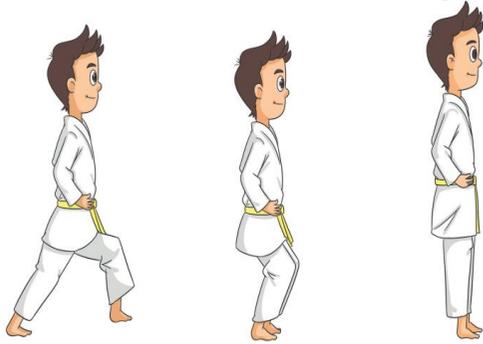
- رمي، ومسك، وإيقاف، ودفع أو ضرب الكرة باستخدام اليدين (مفتوحتين أو مقبوضتين) وبالذراعين، والرأس، والجذع، والفخذين، وكذلك الركبتين (١ / ٧) .
- حمل الكرة بحد أقصى (٣ ث) حتى وإن كانت مستقرة على الأرض (٢ / ٧) .
- أخذ ما لا يزيد عن (ثلاث خطوات) بالكرة، وتعد الخطوة قد تمت إذا تحركت قدم واحدة من مكان إلى آخر،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



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب / ه بعد نهاية الدرس / ه أن

يؤدي وقفة الارتكاز الأمامي من التحرك للأمام والخلف بالرجل اليسرى واليمنى
يصف وقفة الارتكاز الأمامي من التحرك للأمام والخلف بالرجل اليسرى واليمنى
يبرز قدراته الذاتية أثناء مشاركته أنشطة الوحدة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

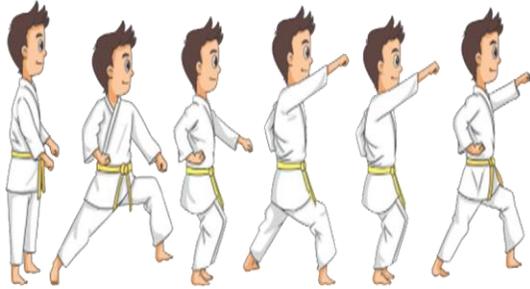
- ضم الرجل اليسرى إلى اليمنى مع ثني الركبتين قليلاً، وتحريك الرجل اليسرى للأمام على شكل قوس للخارج.
- ثني ركبة الرجل الأمامية ومد ركبة الرجل الخلفية، مع توزيع مركز ثقل الجسم عليهما بنسبة (٦٠ %) على الرجل الأمامية، (٤٠ %) على الخلفية.
- الحفاظ على المسافة الطولية بين القدمين (بمقدار ضعف عرض الكتفين) والمسافة العرضية (باتساع الكتفين).
- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية (٤٥ °) .
- استقامة الظهر واتجاه النظر للأمام.
- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة جودان-أوى-تسوكي بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
يؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
يعزز الثقة بالنفس أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

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

ما ينبغي ملاحظته

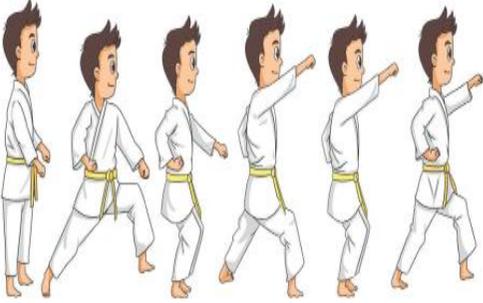
- تحريك الرجل اليمنى/اليسرى للأمام في شكل قوس للخارج.
- تزامن أداء كل من الحركات التالية عند وصول الرجل اليمنى/اليسرى للأمام.
- ثني ركبة الرجل الأمامية.
- مد ركبة الرجل الخلفية.



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة شودان-أوى-تسوكي بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
يؤدي الكلمة الأمامية المستقيمة بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف
يقدر الأبطال السعوديين المبرزين في الكاراتيه

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

تقويم الخبرة

- أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

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



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يؤدي الركلة الأمامية ماي جيري بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
يصف الركلة الأمامية ماي جيري بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام
يمثل للتعليمات والتوجيهات أثناء مشاركته في أنشطة هذه الوحدة التعليمية

الإحماء : الجري حول الملعب ويتم اتباع تمارين مرتبطة بالدرس:

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- واجبات فورمز نشاط صفي ورقة عمل أسئلة وأجوبة تقويم الخبرة

ما ينبغي ملاحظته

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



أسلوب التدريس المتبع :-

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

صورة توضيحية للمهارة :-



الأدوات والوسائل المستخدمة :-

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

استراتيجية التعلم المطبقة

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

نواتج التعلم : المتطلبات السابقة للمهارة :

يتوقع من الطالب /ه بعد نهاية الدرس /ه أن

يطبق المهارات الهجومية السابق تعليمها في جملة حركية من التحرك للأمام والخلف
يصف الجملة الحركية الاستعراضية والمهارات المكونة لها
يشعر بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية

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

مهام الطالب والطالبة أثناء الدرس

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

مهام المعلم أثناء الدرس

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

- تقويم الخبرة أسئلة وأجوبة ورقة عمل نشاط صفي واجبات فورمز

ما ينبغي ملاحظته

1. تطبيق وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي).
2. تطبيق التحية من أعلى (رى).
3. تطبيق وقفة الاستعداد (شيزن - تاي).
4. تطبيق اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوي) بالذراع اليمنى واليسرى مع التحرك للأمام لعدد «٤» تكرارات (مرتين بالذراع اليمنى - مرتين باليد اليسرى).



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

أنشطة التعلم

أنشطة التعلم

- ينتشر الطلاب أو الطالبات انتشارا حرا داخل الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل صفا واحدا.
- يقف الطلبة أو الطالبات داخل الطوق على شكل انتشار حر داخل حدود الملعب.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرتين وأمام كل قاطرة قمع على مسافة (١٠) م.
- يقف الطلبة أو الطالبات على شكل قاطرتين وأمام كل قاطرة عدد (٥) أقماع متباعدة بمسافة ٢ م.
- يقف الطلبة أو الطالبات صفين متقابلين ومع كل طالب أو طالبة بأحد الصفوف (كرة صغيرة).
- يقف الطلاب أو الطالبات على شكل قاطرتين المسافة بينهما (٣) م ويوضع خط نهاية على مسافة (١٥) م.



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

ألعاب صغيرة :

- ١- سباق نقل الكرات
- ٢- حماية الحصن
- ٣- تكوين دوائر بالعدد
- ٤- نقل البيض داخل السلة
- ٥- سباق الزحف تحت الحبل
- ٦- سباق تتابع الوثب
- ٧- سباق الدحرجة
- ٨- سباق الحصول على الكنز
- ٩- أحسن توازن
- ١٠- صيد الحمام
- ١١- تتابع الحبل
- ١٢- سباق دحرجة الكرة

الأدوات الرياضية

- ١- كرة قدم - كرة سلة - كرة طائرة - كرة يد
- ٢- أطواق .
- ٣- حبال طبية .
- ٤- مراتب طبية
- ٥- مهر .
- ٦- سلم رياضي
- ٧- صافرة .
- ٨- أقماع .
- ٩- كرات صغيرة .
- ١٠- كرات طبية .
- ١١- حواجز القفز .
- ١٢- عصي خشبية.

الأدوات البديلة

- ١- قوارير مياه .
- ٢- حبال بلاستيك .
- ٣- أنابيب مياه الري .
- ٤- لواصق أرضية
- ٥-
- ٦-
- ٧-
- ٨-
- ٩-
- ١٠-
- ١١-
- ١٢-



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

سباق نقل الكرات

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات يقفون على خط البداية ، وأمام كل قاطرة سلة من الكرات ، وفي المنتصف مقعد سويدي بعد الصافرة يجري الأول من كل قاطرة لأخذ الكرة من السلة والجري فوق المقعد السويدي مع الاتزان ونقلها إلى السلة الأخرى الموجودة على خط النهاية ثم العودة وهكذا حتى نقل جميع الكرات والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

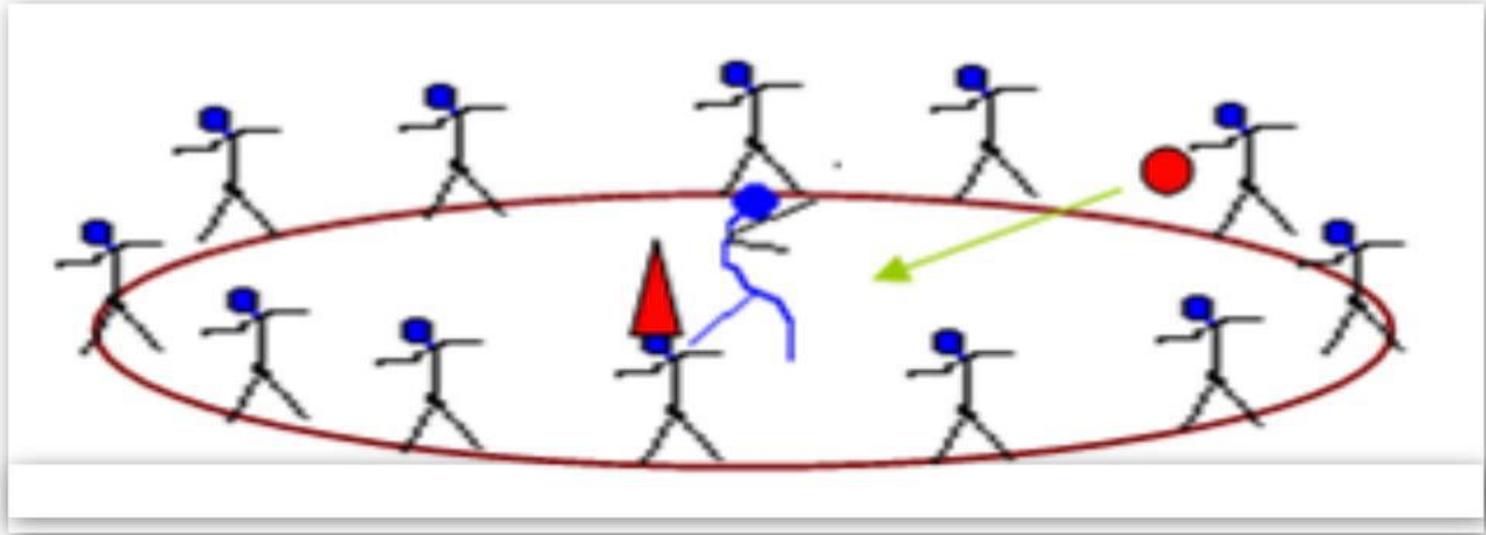
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

حماية الحصن

يقف التلاميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان (الحصن) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع الحارس.. وهكذا.





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

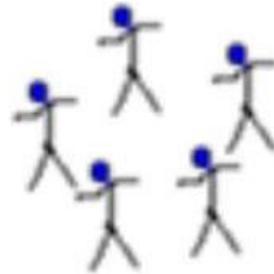
ألعاب صغيرة - أمثلة

تكوين أرقام بالعدد

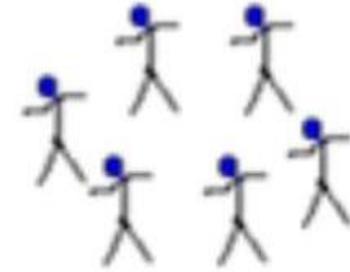
ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا .



العدد (٤)



العدد (٥)



العدد (٦)



وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



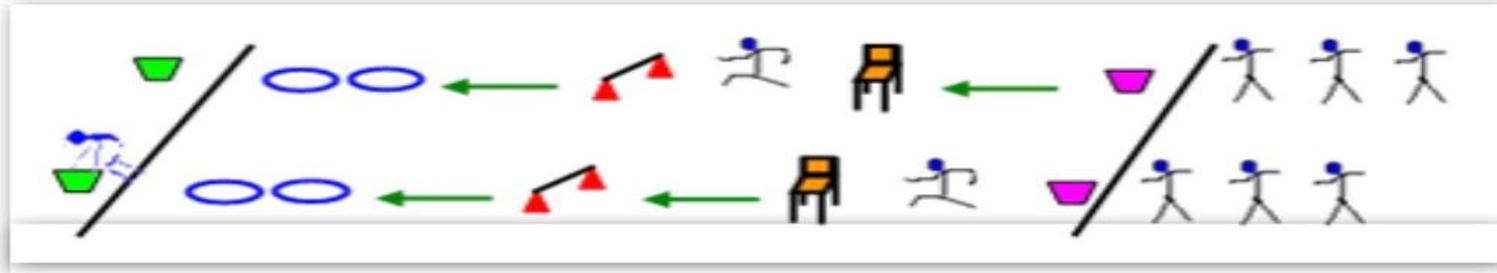
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

نقل الكرات

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة سلة كرات وكرسى وعارضة وأطواق وفي الخط النهائي سلة توضع فيها الكرات ، وعند سماع الصافرة يقوم أوائل كل قاطرة بأخذ كرة من السلة ثم الجري والصعود فوق الكرسي ثم الهبوط والوثب من فوق العارضة ثم الهبوط والقفز بين الأطواق حتى يصل إلى السلة ويضع الكرة ثم يعود للمس زميله وهكذا حتى تعرف القاطرة الفائزة





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

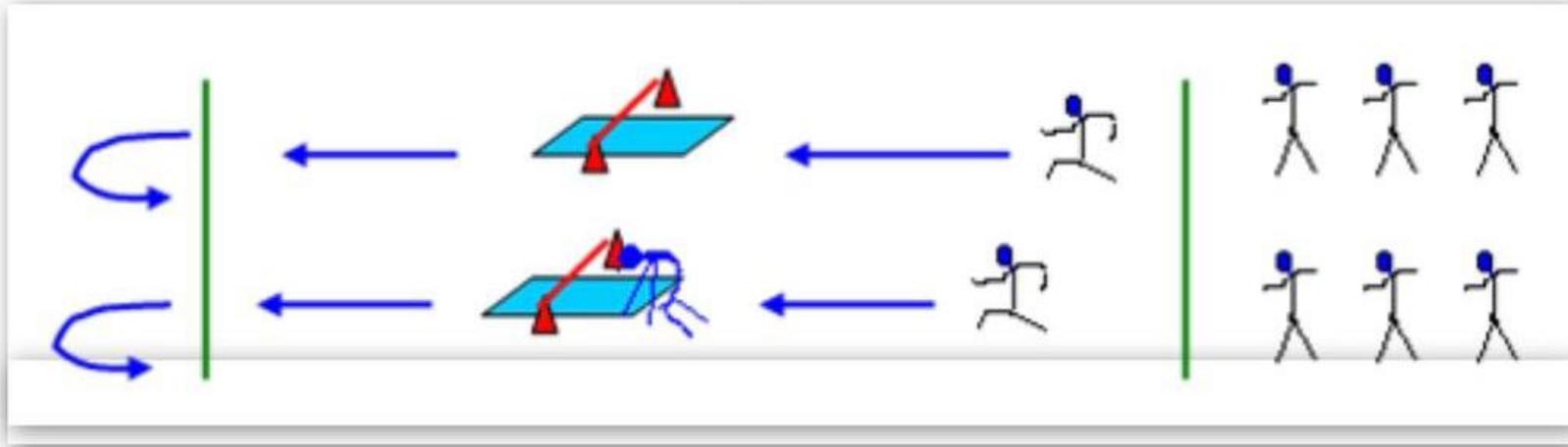
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

الزحف تحت الحبل

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة عصي، ويحدد البداية والنهاية وفي المنتصف حبل بارتفاع 50سم من الأرض ويجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الزحف تحت الحبل ح والجري إلى خط النهاية ثم العودة إلى زميله وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



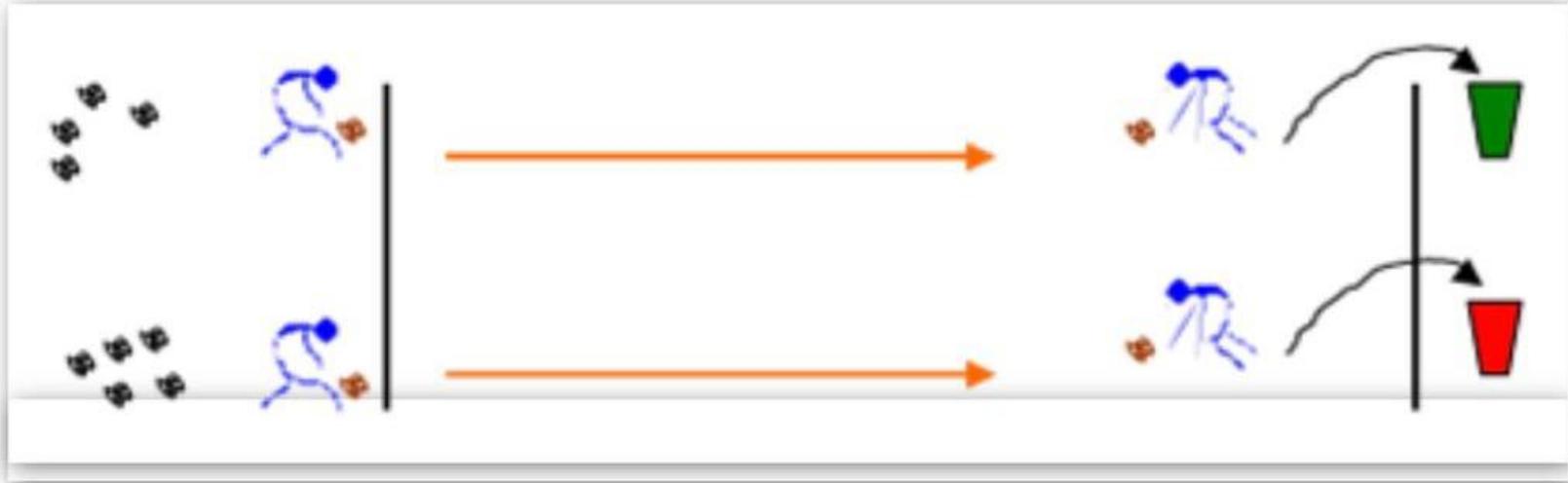
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

نقل البيض داخل السلة

يقسم الفصل إلى عدة فرق من طالبين يقوم الطالب الأول بدحرجة الكرة إلى زميلة ليقوم الآخر بنقلها إلى السلة ، وهكذا ... والفريق الذي يستطيع إدخال جميع الكرات بوقت أقل هو الفائز .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



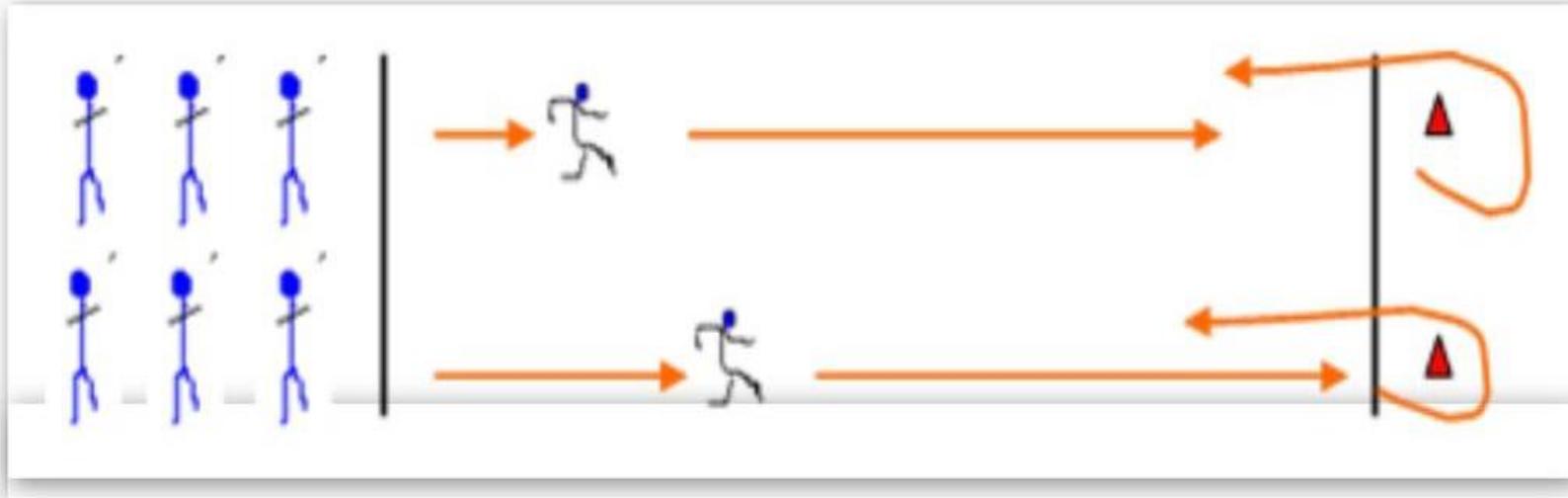
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

دحرجة الكرة

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات ومع كل قاطرة كرة طيبة ويحدد خط البداية والنهاية وعند سماع الصافرة يبدأ الطالب الأول من كل قاطرة بدحرجة الكرة حتى خط النهاية والعودة بها إلي زميله الذي يليه وهكذا ... حتى ينتهي أفراد المجموعة والذي ينتهي أولاً يصبح هو الفائز .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

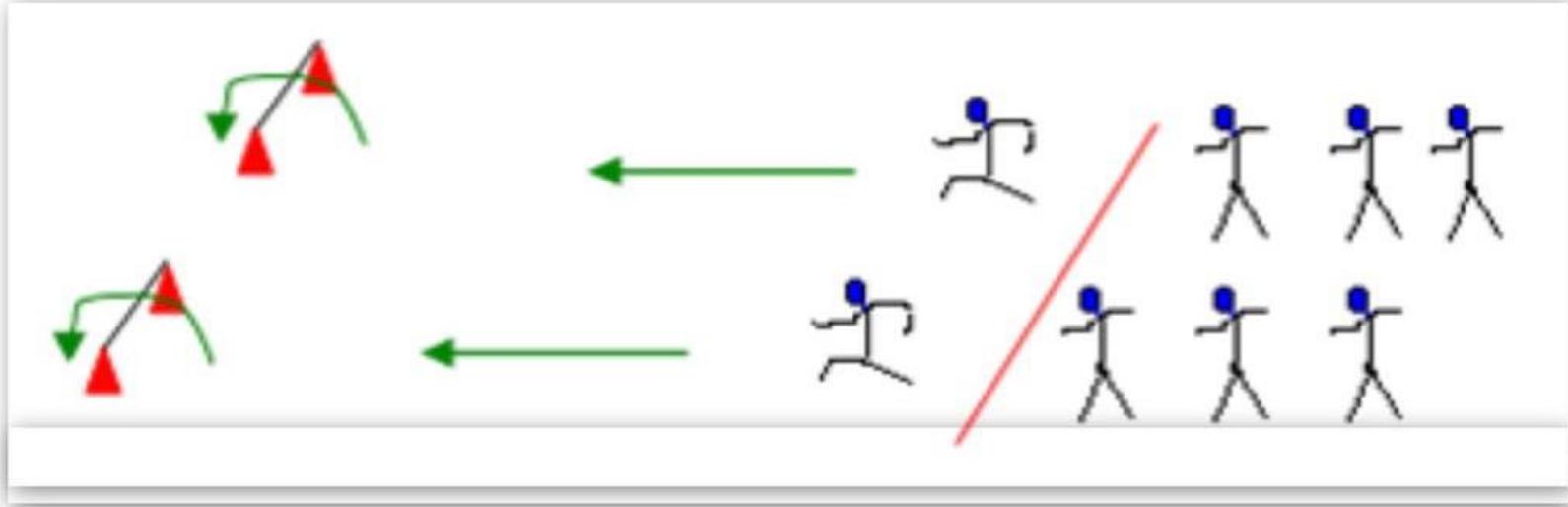
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

تتابع الوثب فوق العصا

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز.





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



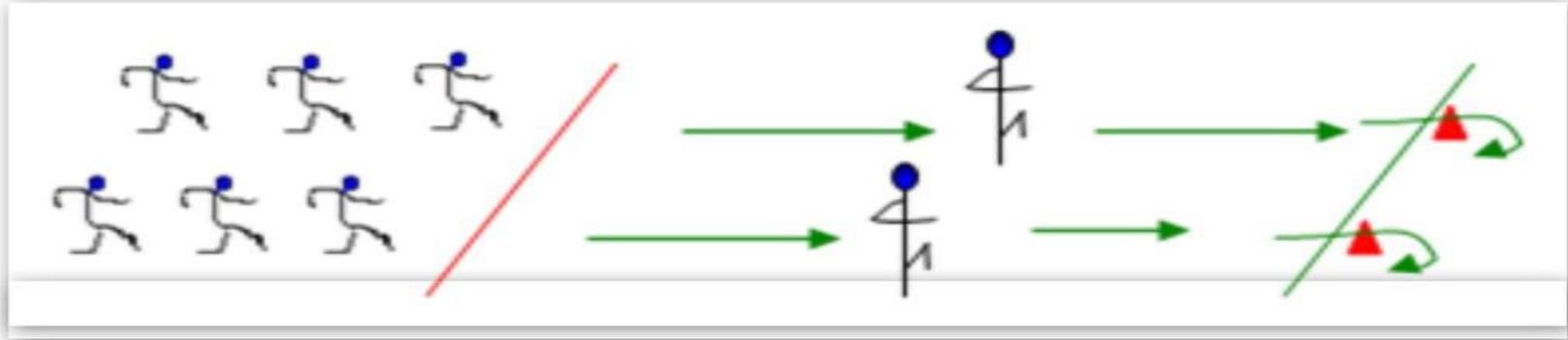
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إعداد: فريق عمل
التربية البدنية والصحية

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

تتابع الحجل

يقسم الفصل لأربع قاطرات متساوية تقف خلف خط البداية ، وعند سماع الصافرة يحجل الأول من كل قاطرة لخط النهاية والعودة للمس التلميذ الثاني في القاطرة والتتابع حتى آخر تلميذ والقاطرة التي تنتهي أولاً تعتبر هي الفائزة .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

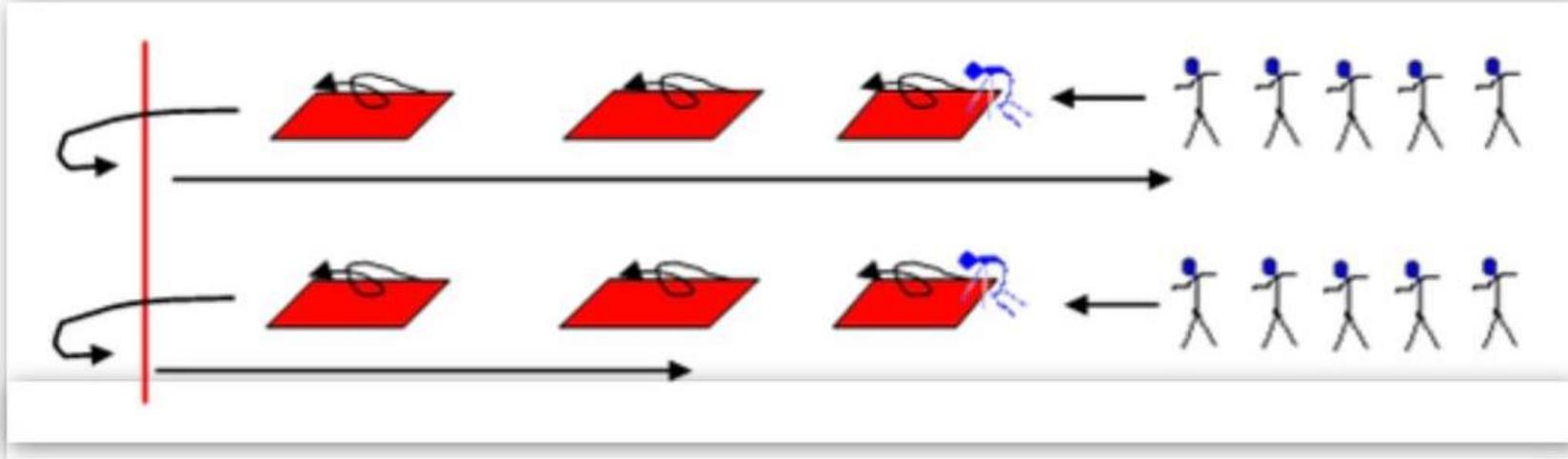
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

سباق الدحرجة

يقسم الفصل إلى أربع قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاث مراتب جمباز منفصلة عن الأخرى ، بعد الصافرة يجرى الأول من كل قاطرة للدحرجة على المراتب حتى نهاية السباق ثم العودة إلى القاطرة ، والفائز من ينتهي أولاً .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحة
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

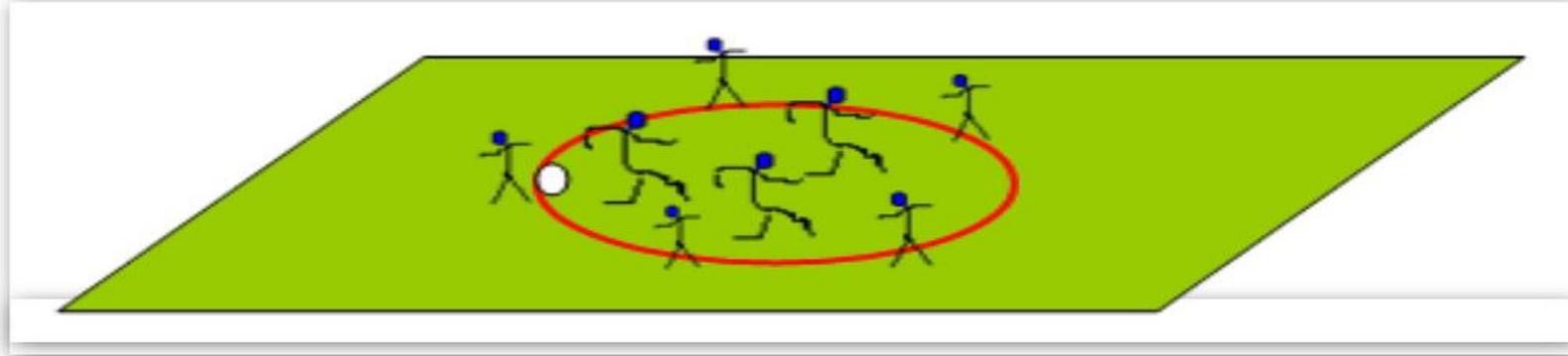
SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

صيد الحمام

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصبوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصبوب الصيادون الكرة على الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز .





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

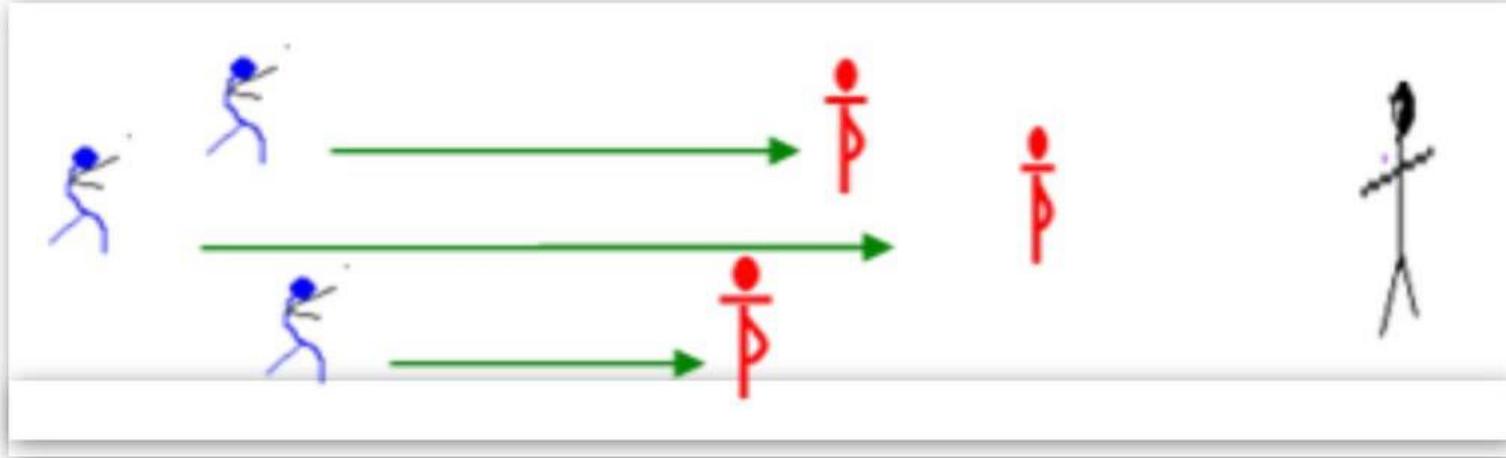
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

أحسن توازن

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.





وزارة التعليم
Ministry of Education



التربية البدنية والصحية
saspoort.com

الأدوات والألعاب الرياضية



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

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٣هـ

SASPOORT.COM

ألعاب صغيرة - أمثلة

الحصول على الكنز

يقف التلاميذ في صفين متساويين متواجهين المسافة بينهما مناسبة يرقم الصفين في اتجاه عكسي ، توضع في منتصف المسافة بين الصفين الكرة (الكنز) ، وعند ينادي المعلم أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله برجله وإرجاعها إلى صفه ، والفائز تحسب له نقطه

