

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



تحضير دروس المنهج

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الأول ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 05:51:52 2022-12-28

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول



المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

تحضير دروس المنهج	1
اختبار الفترة الثالثة	2
توزيع وتحضير منهج التربية البدنية	3
مهام أدائية للفترة الثالثة	4
تقويم إلكتروني للوحدة الرابعة	5



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم

تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير
أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق
أ. ريم عبدالعزيز الحربي

المرحلة الابتدائية - أول ابتدائي -
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤هـ

المراجعة النهائية
أ. عبدالله فلمبان
أ. دلال الجهني



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi





تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	الأولى	الأول	الثاني	1444 هـ	
حقبة الإسعافات الأولية								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الاحترام.								1 - انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على مكونات حقبة الإسعافات الأولية.								2 - معرفي	
يدرك / ت أهمية حقبة الإسعافات الأولية								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرني للخبرة ○ أخرى									
<p>(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع</p> <p>تعتبر حقبة الإسعافات الأولية من الأمور الضرورية التي يجب اقتناؤها في المنزل والسيارة ، فالكثير منا يتعرض للإصابات وخصوصاً الأطفال ، سواءً كانت الإصابات طفيفة أم بالغة ، في المنزل أو الشارع أو الرحلات أو النوادي.</p> <p>مكوناتها: تحتوي الحقبة على بعض الأدوات الطبية الاسعافية الأساسية ، وهي تشتمل على ما يلي: الشاش الطبي: يستخدم لربط مكان الإصابة بعد تطهيره. القطن الطبي: يستخدم لتطهير مكان الإصابة ومتوفر منه بالصيوليات بالشكل الكروي لسهولة وسرعة استخدامه. الأشرطة اللاصقة: تساعد على تثبيت الشاش أو القطن، كما تستخدم دبابيس مشبكة لإحكام ربط الشاش. لاصق طبي (بلاستر): يوجد بإحجام مختلفة يُستخدم في حالات الجروح. رباط ضاغط: يستخدم عند إصابة الأيدي والأرجل بالانتشاء. مناديل مبللة بالكحول: تُستخدم لتطهير الجروح وتعقيمها قبل تغطيتها. مسحة الأذن: تستخدم لتنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها مثل الفم ، أو وضع المراهم فيها. الترمومتر الطبي: لقياس درجة حرارة الجسم. ملقط صغير: يستخدم لالتقاط الأشياء الصغيرة في الجلد. قفازات طبية: تُستخدم في تطهير الجروح.</p>								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص	
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
<p>عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية</p>									
<p>العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/></p>									
<p>الاستفادة من المواقف التعليمية</p> <p>أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة</p>									
<p>عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات</p>									
<p>ملاحظات زملاء. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/></p>									
<p>ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○</p>									
واجبات إضافية منزلية									
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة				
.....								
الاسم :					الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	مؤعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الأولى	الأول	الثاني	1444 هـ
التوافق							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الاحترام.							1 - انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على عناصر اللياقة البدنية .							2 - معرفي	
يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية							3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ⦿ عرض لوحات بالصور ⦿ عرض مرئي للخبرة ⦿ أخرى								
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع								
القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل <input checked="" type="checkbox"/> واجب في المنصة <input checked="" type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين <input checked="" type="checkbox"/>							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
.....							
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الأول	الثاني	1443 هـ
صعود السلم								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة الاحترام .								1 – انفعالي
يتعرف / ت على أوضاع الصعود السلم								2 – معرفي
يطبق / ت صعود السلم								3- مهاري
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء وتمارين الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع								
تشمل هذه المهارة الصعود على سلم خشبي وهو في وضعين: /مانل بزاوية تقدر من (30 – 45) درجة عندما يكون مستنداً من طرفه العلوي على مكان مرتفع، ومثبتاً جيداً من طرفه السفلي في الأرض. /عمودي عندما يكون مستنداً على حائط و مثبتاً فيه جيداً (عقل حائط) أداء صعود السلم: -لأداء مهارة الصعود على السلم يكون الطالب/ة في وضع الوقوف المواجه للسلم، مع الإمساك باليدين لإحدى درجات السلم التي تكون في مستوى الصدر، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما. -وتبدأ حركة الصعود بوضع إحدى القدمين على أول درجة للسلم والضغط عليها لأسفل مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على الدرجة التالية، وفي نفس الوقت ترفع اليد المقابلة عن الدرجة التي تمسك بها لتمسك بالدرجة الأعلى، وتكرر الحركة بالقدم واليدين الأخرين، وتستمر على هذا النحو بالتبادل								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
تقويم الخبرة التعليمية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
واجبات إضافية منزلية								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة								
مدير / ة المدرسة								
الاسم :								
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								
الاسم :								
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الأول	الثاني	1444 هـ
تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل								الخبرة التعليمية
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري
يقدر / ت قيمة الاحترام. يتعرف / ت على أجزاء الجسم . يؤدي / ت تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل								
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الغياب								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								تعتبر حركة الرجل لثني مفصل الفخذ هي انقباض العضلات الفخذ الأمامية وانسحاب عضلات الفخذ الخلفية المقابلة. وتعتبر حركة مد مفصل الفخذ انسحاب عضلات الفخذ الأمامية، وانقباض العضلات الفخذ الخلفية المقابلة وتتسبب حركة الرجل بثني مفصل الفخذ في تغيير زاوية الحوض عن الوضع الطبيعي، وتستخدم حركة مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي لعمل إطالة لعضلات الفخذ، وحركتنا الثني والمد تكونان عكس بعضهما. ويمكن أداؤهما على النحو التالي: عمل عضلي ثابت: وهو يحدث عند أداء تمرينات الإطالة . ويتم فيه مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي والثبات في الوضع أكثر من خمس ثوان. عمل عضلي متحرك: وهو يحدث عند أداء تمرينات المرجحات . ويتم فيه تحريك الرجل من مفصل الفخذ إلى أقصى مدى حركي للأمام وللخلف وللجانب.
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
تقويم الخبرة التعليمية								
ملاحظات الزملاء . أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة .								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					الاسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense

تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني



إعداد الأستاذ
حمد فهد العساف



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الأول	الثاني	1444 هـ
الوقوف على قدم واحدة							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الصدق.							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع
يتعرف / ت على طريقة الوقوف على قدم واحدة .							2 – معرفي	من الطالب / ة عند
يطبق / ت الوقوف على قدم واحدة							3- مهاري	دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الغياب								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص	
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى (وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .								
يعتبر الاتزان على قدم واحدة هو شكل من أشكال الاتزان الثابت ويشير إلى القدرة على المحافظة على اتزان الجسم أثناء وقوفه على قدم واحدة وتتم الحركة كما يلي:							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
-رفع رجل واحدة عن الأرض وذلك من خلال رفع الركبة لأعلى حتى تكون الفخذ موازية لسطح الأرض . -اليدان بجانب الجسم حرتين ثم يمكن أن ترتفعا جانباً لتساعدا في تحقيق التوازن . -تتقاطع اليدين أمام الصدر أو بوضعهما على الرأس أو في الوسط .								
الإخراج		إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية						
		عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية						
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.							الاستفادة من المواقف التعليمية	
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							تقويم الخبرة التعليمية	
ملاحظات الزملاء.							واجبات إضافية منزلية	
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
ورقة عمل								
واجب في المنصة								
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
.....							
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجه	الخامسة	الأول	الثاني	1444 هـ
تسليم الكرة وتسلمها								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة الصدق.								1 – انفعالي
يتعرف / ت على طريقة تسليم الكرة وتسلمها .								2 – معرفي
يطبق / ت تسليم الكرة وتسلمها								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليًا . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .								
تسليم وتسلم الكرة يتم من وضع الوقوف الصحيح مباشرة من يد الزميل بعد أن يتأكد كلاهما أن الزميل قد تحكم بالكرة. يتم أداء هذه المهارة كما يلي: 1 / ينبغي مراعاة حجم الكرة (كبيرة – صغيرة) حيث يترتب على ذلك استخدام يد واحدة أو كلتا اليدين. 2 / في حالة استخدام اليد الواحدة تكون يد المستلم أسفل والمتسلم أعلى ، وعندما يتحكم كلاهما بالكرة يتبادلان وضع اليدين. 3 / في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أعلى وأسفل الكرة ، والمتسلم كلتا يديه بجانب الكرة. 4 / ينبغي مراعاة انتشار الأصابع وراحة اليد حول الكرة مع الضغط عليها ضغطاً يتناسب مع ثقلها.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/>								الاستفادة من المواقف التعليمية
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/>								تقويم الخبرة التعليمية
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/>								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع :				التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الأول	الثاني	1444 هـ
إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة النظام. يتعرف / ت على ضرر المشاركة الخطرة على الزميل. يدرك / ت أهمية ضرر المشاركة الخطرة على الزميل							1 - انفعالي 2 - معرفي 3- مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام والخاص								
بندرج مفهوم إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أو الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني تحت مفهوم عام يُعرف بمفهوم العلاقات بالأشياء المحيطة أثناء الحركة، سواء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان. ويتم تصنيف العلاقات خلال أداء الحركة إلى نوعين رئيسيين وهما: 1/ علاقة الطالب أو الطالبة بالأشياء: ويقصد بها وضع الطالب أو الطالبة بالنسبة للأشياء التي يمكن أن تكون في اتجاهات مختلفة مثل فوق أو تحت أو بعيد أو قريب أو خلف أو أمام أو بجانب أو بين أو حول...إلخ. 2/ علاقة الطالب أو الطالبة بالآخرين: ويقصد بها تحرك الطالب أو الطالبة مع زملائه في اتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة (ماثلة أو معاكسة فردية أو ثنائية مع زميل واحد أو زميلة واحدة أو مع مجموعة من الزملاء أو الزميلات).							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة							المشرف / ة التربوي / ة	
الاسم :							الاسم :	
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ							التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ	



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الأولى	الأول	الثاني	1444 هـ
الرشاقة							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة النظام. يتعرف / ت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية							1 - انفعالي 2 - معرفي 3- مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)	
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص							(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .	
قدرة الفرد على سرعة تغيير أوضاع الجسم أو تغيير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
الإخراج		إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية						
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الأول	الثاني	1444 هـ
الزحف الصحيح							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الإحسان. يتعرف / ت على طريقة الزحف الصحيح يطبق / ت الزحف الصحيح							1 – انفعالي 2 – معرفي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام والخاص								
(وقوف – فتحة) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الزراعين جانباً) دوران الزراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الزراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .								
يتم أداء الزحف بتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم وتشبه حركة الجسم الثعبانية بحيث: 1/ تبدأ بحركة الذراع متبوعة بحركة الرجل. 2/ تعتمد الحركة على الساعدين لسحب الجسم وعلى الرجلين لدفع الجسم. 3/ الإبقاء على الزراعين منتبھين أمام الصدر والإبقاء على مفصل الركبة مثبته عند الانتقال ثم مده عند الدفع.								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
واجبات إضافية منزلية								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة			
الاسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ					الاسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الأول	الثاني	1444 هـ	
اللف حول المحور الطولي للجسم								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الإحسان.								1- انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يفرق / ت بين المحور الطولي للجسم و المحور العرضي للجسم								2- معرفي	
يطبق / ت اللف حول المحور الطولي للجسم								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرني للخبرة أخرى									
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص									
-وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . -وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليا . -وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
-اللف هو حركة دورانية يتم فيها تدوير الجسم حول محوره الطولي، الذي يمثل العمود الفقري . -ويمكن أداء حركة الجسم حول محوره الطولي من أوضاع مختلفة كالوقوف والرقود . -وبالإمكان عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو لفة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور الطولي للجسم . -ويتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والحوض، واليدين . -ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم .									
الإخراج									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.									
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									
ملاحظات زملاء.									
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس									
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
ورقة عمل									
واجب في المنصة									
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									
واجبات إضافية منزلية									
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير /ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة					
.....								
الاسم :				الاسم :					
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العالم الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الأول	السادسة	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة						
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن	1- انفعالي 2- معرفي 3- مهاري	يقدر / ت قيمة التواضع. يتعرف / ت على طريقة الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة يطبق / ت الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة						
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى						
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص		(وقوف) المرجحة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .						
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		تتم هذه المهارة بالوقوف على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض بمسافة من (30 – 40) سم وتتراوح أبعادها بين (20- 20) أو (20 – 50) سم ويقوم الطالب والطالبة في هذه المهارة بما يلي: -الوقوف والقامة منتصبه والرأس معتدل والنظر للأمام والقدمان متلاصقتان واليدان بجانب الجسم الثابت في وضع الوقوف لمدة (5-7) ثوان دون حركة						
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		الإخراج						
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع						
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات						
تقويم الخبرة التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.						
واجبات إضافية منزلية		ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○						
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة					مدير / ة المدرسة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الأول	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								لقف الكرة
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري
يقدر / ت قيمة التواضع. يصف / ت طريقة لقف الكرة بطريقة صحيحة. يؤدي / ت لقف الكرة								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرني للخبرة ○ أخرى.....								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) المرجحة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .								
اللقف هو استقبال واستلام الكرة، ويتطلب اللقف التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين والكرة عند استخدام اليدين للقف الكرة بعد رميها. وتتم هذه المهارة على النحو التالي: 1/ تكون اليدين ممدودتين في مسار اتجاه الكرة. 2/ تثني الذراعان عند التقاء الكرة لامتصاص قوة اندفاع الكرة. 3/ يتعدّل وضع اليدين بحسب مستوى طيران الكرة. 4/ الإبهامان متقابلتان للداخل عند لقف الكرة من أعلى، ومتعاكسان للخارج عند لقفها من أسفل. 5/ تراعي حركة مد اليدين التمهيديّة في اتجاه مسار الكرة قبل لقفها لامتصاص قوة اندفاعها، وكذلك ثني اليدين لمتابعة مسار الكرة بعد لقفها للتحكم فيها والسيطرة عليها. ويلاحظ عملية متابعة العينين لمسار حركة الكرة.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
الإخراج								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
تقويم الخبرة التعليمية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
واجبات إضافية منزلية								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف /ة التربوي /ة								
مدير /ة المدرسة								
الاسم :								
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								
الاسم :								
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الأول	الثاني	1444 هـ
اتزان الجسم أثناء الثبات							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التعاون.							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على أنواع الاتزان							2 – معرفي	
يطبق / ت اتزان الجسم أثناء الثبات							3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى	
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعان للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .							الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص	
يعنى الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة. -وهو ضروري لكل حركة من حركات الجسم وتقوم القنوات الهلالية في داخل الإذن بالدور الرئيسي في المحافظة على توازن الجسم إلى جانب البصر. وهناك نوعان من الاتزان هما: 1/ الاتزان الثابت: هو المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين. 2/ الاتزان المتحرك: هو المحافظة على حالة الاتزان أثناء حركة الجسم.							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الإخراج								
العمل على التحفيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			




تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الأولى	الأول	الثاني	1444 هـ
المرونة							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التعاون.							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على عناصر اللياقة البدنية							2 – معرفي	
يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية							3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعان للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .							الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص	
قدرة المفصل على التحرك بحرية لمدى حركي كامل وتتفاوت درجة المرونة بشكل كبير على حسب نوع المفصل والأفراد .							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات زملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الأول	السابعة	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي								
2 – معرفي								
3 – مهاري								
يقدر / ت قيمة الأمانة.								
يصف / ت طريقة الانزلاق الصحيح								
يطبق / ت الانزلاق الصحيح								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام والخاص								
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								
هو من المهارات الحركية المركبة، ويعتبر مؤشراً للكفاءة الإدراكية. هناك نوعان من الانزلاق وهما: 1/ الانزلاق بالحجل: - وهو مزيج من الخطو والحجل مع تبادل وضع القدمين للأمام. - ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم حجلة على نفس القدم. ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى مع نقل وزن الجسم من قدم إلى أخرى ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتآرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين. 2/ الانزلاق بالوثب: - وهو مزيج من الخطو والوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين للأمام. - ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً. ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى ثم يؤدي وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتآرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين. - ويعتبر الانسياب والإيقاع الحركي هما السمتان الغالبتان لهذه المهارة وليست السرعة ولا المسافة								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء.								
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
ورقة عمل								
واجب في المنصة								
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع :				التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السابعة	الأول	الثاني	1444 هـ
المشي المتزن على خط مستقيم								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة بر الوالدين .								1 – انفعالي
يتعرف / ت على طريقة المشي المتزن على خط مستقيم .								2 – معرفي
يؤدي / ت المشي المتزن على خط مستقيم								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)								
الإحماء وتمارين الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								
يتم المشي المتزن على خط مستقيم على الأرض بطول 10 (أمتار) وعرض 5 (سم) بخطوات ثابتة. وفي المشي المتزن يكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجهاً للأمام. وبراعي في المشي المتزن: 1 / استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين. 2 / أن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات. 3 / يمكن الاستعانة برفع اليدين جانبياً لحفظ توازن الجسم.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				




تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	السابعة	الثالث	الثاني	1444 هـ	
ركل الكرة الثابتة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة بر الوالدين .								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على طريقة ركل الكرة الثابتة								2 – معرفي	
يؤدي / ت ركل الكرة الثابتة									
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى									
الإمام ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .									
الركل هو مهارة تستخدم فيها إحدى القدمين وتتطلب وجود علاقة بين حركة الرجل والكرة ويبدأ الركل مما يلي: -وضع الوقوف بحركة الرجل الراكلة من مفصل الفخذ. -مراعاة توافق أرجحة يد الرجل الراكلة مع حركة الرجل للأمام. -انثناء بسيط في مفصل ركبة رجل الارتكاز أثناء أداء الركلة. -متابعة الحركة باستمرار أرجحة الرجل الراكلة للأمام.									
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية									
الإخراج									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>									الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>									تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○									واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :					الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السابعة	الثالث	الثاني	1444 هـ
اتزان الجسم أثناء الحركة							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة بر الوالدين . يتعرف / ت على طريقة اتزان الجسم أثناء الحركة يؤدي / ت اتزان الجسم أثناء الحركة							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور							2 – معرفي	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإمام تمارين الإعداد البدني العام والخاص							(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .	
يعني الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة . وهو ضروري لكل حركة من حركات الجسم . وتقوم القنوات الهلالية في داخل الأذن بالدور الرئيسي في المحافظة على توازن الجسم إلى جانب البصر . ويتأثر الاتزان بعاملين رئيسيين: 1 / مركز ثقل الجسم والجاذبية الأرضية . 2 / حجم قاعدة الارتكاز وشكلها .							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء . أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة .							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				




تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجه	السابعة	الأول	الثاني	1444 هـ
الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة بر الوالدين .								1 – انفعالي
يتعرف / ت على طريقة اتزان الجسم أثناء الحركة								2 – معرفي
يؤدي / ت اتزان الجسم أثناء الحركة								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) لف الرقية . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
-يقصد بمفهوم الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه ، بمعرفة كيف يتحرك الجسم بأكمله أو أحد أجزائه. -ويشمل ذلك الحركة دون تغيير المكان ، والحركة مع تغيير المكان.								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
تقويم الخبرة التعليمية								
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					الاسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الثالث	جو دو	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		مدخل في رياضة الجودو						
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن	1- انفعالي 2- معرفي 3- مهاري	يتعاون / ت مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة . يصف / ت الزي الرسمي لرياضة الجودو وطريقة ارتدائه . ينفذ / ت التحية في الجودو						
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور						
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص		عرض شرائح يوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى						
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		إن كلمة (جودو) تعني في اللغة اليابانية الطريق أو (الاسلوب اللين) وتعتبر رياضة يابانية تقليدية وتمتاز رياضة الجودو بقواعد رياضية تستهدف السيطرة على المنافس دون إيذانه موصفات الأداء: -ارتداء الجاكييت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى. -وضع الحافة اليسرى للجياكييت فوق الحافة اليمنى. (للتطالبات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكييت) السروال (البنطال) -يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسع ليسمح بحرية الحركة. -ويربط برباط طويل يلف حول الوسط مرتان ، ويربط حزام الوسط على الجاكييت وتحت السروال. موصفات الأداء: -يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين. -يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين. -يقوم بتمرير الحافة اليسرى للحزام من أسفل الحافة اليمنى. -يقوم بربط الحافة اليسرى باليمنى مرة أخرى. التحية تعتبر التحية من الوسائل التربوية في الجودو، كما تعد من عادات الاحترام بالنسبة للشخص نفسه أو احترام الآخرين سواء المعلم أو الزميل، كما تؤدي قبل الدخول للرياضة وبعد الخروج منه، وتنفذ التحية من وضع الوقوف وتُعرف باسم (راي RAL)						
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		الإخراج						
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية	<input checked="" type="checkbox"/>	العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع						
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	<input checked="" type="checkbox"/>	عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات						
تقويم الخبرة التعليمية	<input checked="" type="checkbox"/>	ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.						
واجبات إضافية منزلية	<input type="checkbox"/>	ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين						
الاستعداد للخروج من الحصة		مدير /ة المدرسة						
المشرف /ة التربوي /ة		الاسم :						
		التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ						
		الاسم :						
		التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ						



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الأول	جو دو	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي								
يعتز / ت بالأبطال السعوديين المميزين في الجودو .								
2 – معرفي								
يصف / ت طريقة الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى)								
3- مهاري								
ينفذ / ت الوقفة الهجومية (اليمنى – اليسرى)								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف) الوثب في المكان . (جلوس طويل فتحا مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل (:) (وقوف فتحاً مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) دفع الزميل مع مقاومة (:)								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
/ الوقفة الهجومية اليمنى: مواصفات الأداء المطلوبة: -من وضع الوقوف الطبيعي يتم الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريباً. -تكون الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس. -تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط.								
/ الوقفة الهجومية اليسرى: مواصفات الأداء المطلوبة: -من وضع الوقوف الطبيعي (شيزنتاي) يتم الخطو بالقدم اليسرى للأمام، مع مراعاة أن يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريباً. -تكون الذراعان بجانب الجسم على استقامة واحدة مع الجسم والرأس. -تكون المسافة بين القدمين باتساع الحوض، للمحافظة على توازن الجسم أثناء الوقوف على البساط.								
الإخراج								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/> عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
تقويم الخبرة التعليمية								
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○								
واجبات إضافية منزلية								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة					مدير / ة المدرسة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية – الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الثالث	جو دو	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		الوقف الدفاعية (اليمنى – اليسرى)						
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن	1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	يشارك / ت بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة . يتعرف / ت على طريقة الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) ينفذ / ت الوقفة الدفاعية (اليمنى – اليسرى) التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور						
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى						
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص	(وقوف) تبادل رفع فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . (جلوس طويل - فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . (رقاد على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	طريقة تنفيذ الوقفة الدفاعية في الجودو: تشبه الوقفة الطبيعية الأمامية اليمنى في الجودو، بحيث يكون الجسم على استقامته، والمسافة بين القدمين باتساع الحوض، مع انثناء بسيط في الركبتين. 1 / الوقفة الدفاعية اليمنى: مواصفات الأداء المطلوبة: -من وضع الوقوف الطبيعي(شيزنتاي). -يتم أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام. -انثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين. -يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريباً كما في الشكل المقابل. 2 / الوقفة الدفاعية اليسرى: مواصفات الأداء المطلوبة: -من وضع الوقوف الطبيعي(شيزنتاي). -يتم أخذ خطوة بالقدم اليسرى للأمام. -انثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين. -يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريباً كما في الشكل المقابل.							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		الإخراج						
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية	<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	<input checked="" type="checkbox"/> عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
تقويم الخبرة التعليمية	<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات زملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							
واجبات إضافية منزلية	<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



**حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس
لنبادل الخبرات و مواكبة مسنجات التعليم**