

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف تحضير دروس التربية البدنية والدفاع عن النفس

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

الملف تحضير دروس التربية البدنية والدفاع عن النفس

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

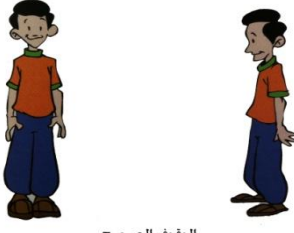
المزيد من الملفات بحسب الصف الأول والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

الجزء الأول مهارات التربية البدنية	1
اختبار مهارة الزراعة من مفصل الكتف	2
توزيع حصص ودروس التربية البدنية	3
تحضير دروس وحصص التربية البدنية والدفاع عن النفس	4
سجل متابعة إنجاز واختبارات الطلاب	5

143/ / 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الأول	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الأول	الصف
	الاتزان	التحكم بعضلات الجسم	المتطلبات السابقة للخبرة		المكان	الوقوف الصحيح			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف				المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	شريط لاصق	صافره	أن يؤدي الطالب الخطوات الفنية بمهارة الوقوف الصحيح				نفس حركي	
				أن يعدد الطالب الخطوات الفنية للوقوف الصحيح.				معرفي	
				أن يشعر الطالب بالمرح أثناء ممارسة النشاط				انفعالي	

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

الرأس مرفوعا	2	القامة مستقيمة	1
الكتفان للخلف قليلا	4	النظر للأمام	3
الذراعان ممدودتان بجانب الجسم	6	الصدر ظاهرا و البطن ضامرا و الكتفان مشدودتان للخف	5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الوقوف الصحيح</p>	<p><b>الإجماع</b> يقسم الفصل إلى مجموعتين ويحدد خط بداية ونهاية. تتقف المجموعة الأولى صفاً واحداً عند خط البداية وعند الإشارة يجري أفرادها بسرعة والذي يصل إلى خط النهاية هو الفائز ويكرر السباق للمجموعة الأخرى وهكذا.....</p> <p><b>الوقوف الصحيح</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة ( التحكم بعضلات الجسم ، الاتزان على القدمين )</li> <li>- عرض الوسيلة التعليمية الموضح بها الوقوف الصحيح</li> <li>- تنفيذ مهارة الوقوف الصحيح مع لتوجيه الطلاب على أن يكون الرأس مرفوعا و النظر للأمام ، و الجذع منتصبا ، و الصدر ظاهرا و البطن ضامرا و الكتفان مشدودتان للخلف قليلا و الذراعان ممدودتان بجانب الجسم ، و الرجلان ممدودتان و القدمان متلاصقتان .</li> <li>- جعل الطلاب يتحركون في ساحة الملعب مع تقليد حركات الحيوانات المختلفة و عند سماع الصافره يقف الطلاب في مكانهم ويتم اختيار أفضل طالب مع توضيح الأخطاء في الوقوف عند الطلاب و تعديلها</li> <li>- الوقوف مرجحة الذراعين في جميع الاتجاهات</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
الوقوف بالشكل الصحيح مع التركيز علي الأنشطة التي تدور في الفراغ العام و الخاص - الوقوف الجيد في مختلف الاتجاهات	- التعرف على أجزاء الجسم بتوجيه عدد من الأسئلة - توضيح الوقوف الصحيح بوسيلة تعليمية ( نموذج للمهارة )	لعبة صغيرة ( الأرقام و الاتجاهات ) 1 - قف 2- جلوس في المكان 3- تحرك للأمام 4- تحرك للخلف

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للوقوف الصحيح	- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن رسوما لوضع الوقوف على شكل أجزاء الجسم المختلفة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر : هل بإمكانية ابنكم الوقوف الصحيح في المنزل ؟ هل بوسعه الوقوف بشكل صحيح بدون تكلف أو تصلب في الجسم ؟ هل يستطيع الوقوف لفترات مناسبة دون ظهور التعب عليه ؟
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثاني	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الأول	الصف
	الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	المشي الصحيح			الخبرة	
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يؤدي الطالب المشي الصحي			نفس حركي		
			رسم وصور للخبرة	أن يلاحظ الطالب تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني			معرفي		
				أن يقدر الطالب قيمة النظافة			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطالب على المشي بحيث تكون مقدمة القدمين متجهتين للأمام	2	قدرة الطالب على المشي بحيث تكون مرجحة الذراعين للأمام و الخلف مناسبة
3	قدرة الطالب على المشي بحيث يكون اتجاه النظر للأمام	4	يجب أن يكن الجسم مستقيا أثناء المشي
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
<p><b>الإحصاء :</b> يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع الكرات أو بعض الأدوات التي تقل عن عدد الطلاب في أماكن متفرقة وعند سماع الصافره يسرع كل طالب بالجري للحصول على أحد الكرات الذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.</p> <p>الرئيسي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنفيذ خبرة المشي الصحيح بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة و هو الوقوف الصحيح</li> <li>- تعريف الطلاب بأسماء أجزاء الرجل و المفاصل الموجودة بها . - المشي مع التأکید على اتجاه القدمين ( يشير للأمام ) والتأكد على اتجاه النظر .</li> <li>- التركيز على ملاحظه الطلاب للماء الموجود على أجسامهم ( العرق ) . - المشي في خط مستقيم مع تحريك الذراعين بالشكل الصحيح -- ربط سرعة تحريك الذراعين و تحريك القدمين</li> <li>- تأدية لعبة الانتقال بالمشي .</li> <li>- تأدية بعض حركات الإطالة و التهدئة ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية .</li> </ul>	

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
- لعبة صغيرة ( الانتقال بالمشي )	مساعدة الطلاب على التعرف على أجزاء القدم شرح مواصفات الأداء الحركي للمشي إعطاء الطلاب فكرة موجزه ومناسبة لمستواهم المعرفي ،	مساعده الطلاب على المشي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام و الخاص يؤدي الطلاب المشي بحركات تمثيلية المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
ملاحظة السلوك ملئ استمارة ( 3-1 )	ترتيب الصورة لتوضيح تسلسل مهارة المشي الصحيح استمارة	استمارة محك التعلم للمشي الصحيح استمارة ( 1-1 )


الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر موضح فيها الأسئلة التالية - هل يرتدي الحذاء أثناء مشية في ساحة المنزل ؟ وعند خروجه خارج المنزل ؟ - هل بإمكانه المشي بساحة المنزل دون الاصطدام بأي شئ موجود؟ - هل بإمكانه تفسير أسباب ظهور العرق على الجسم ؟
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الخامس	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	/ / 143
الخبرة	درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة		المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	مسك الكرة			
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يدحرج الطلب الكرة باليدين من الثبات و الحركة بطريقة صحيحة		أقمار	كرات متنوعة	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه			
معرفي	أن يتعرف الطالب على أجزاء جسمه أثناء أداء درجة الكرة		صولجانات	صافره					
انفعالي	أن يظهر صفات الطالب النظيف		رسم توضيحي						

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الوضع الصحيح للجزع	2	الركبتان منتشيتين قليلا و الجذع منتشيا أماما أسفل و القدمان متباعدتين
3	درجة الكرة من الثبات ودفعها للأمام بالكتفين متابعة الذراعين للحركة للأمام	4	درجة الكرة من الحركة مع ملامسه الكفين للكرة ويقانها في منتصف الجسم
5		6	

الإجراءات التنفيذية	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>الإجماع:</b> يحدد المعلم أحد الطلاب ليقوم بدور (اللامس) ويحاول جميع الطلاب الهرب منه. عندما ينجح في لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور (اللامس) ... وهكذا. يراعي عدم مغادرة حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).</p> <p><b>قصة عن رجل المطافئ:</b> يقوم المعلم بشرح هذه القصة من خلال تمارين تخدم جميع أجزاء الجسم. (وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة ثم الوقوف بالقطرات. (وقوف - انحناء) المشي أماماً مع تحريك الذراعين.</p> <p>- تحريك الكرة على الأرض - وضع الكرة على الصدر ثم تحريكها على جسمه في اتجاه الرجلين مع استمرار الحركة - تحريك الكرة على الأرض مع توجيهها بالأيدي في اتجاهات مختلفة - تحريك الكرة على أجزاء الجسم - درجة الكرة من الثبات في اتجاه هدف - درجة الكرة باليدين مع التحرك معها - درجة الكرة مع التحرك معها بالمشي - إعطاء كل ثلاثة طلاب كرة يقفون في خط مستقيم وبهم كب منهم مسافة مناسبة ، وليحاول الطالب الذي في الطرف أن يدحرج الكرة باليدين مع التحرك خلفها إلى الطالب الذي في المنتصف لتصل للطلاب الذي في الطرف الآخر مع التركيز على ملامسه الكرة للأرض أثناء الدرجة - تأدية بعض حركات الإطالة و التهذنة ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية</p>	 <p>درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
يحدد الطلاب بعض الأهداف في ساحة الملعب ، ومن ثم يدحرجوا كرات ذات أحجام وأوزان مختلفة مع التحرك نحو هذه الأهداف - درجة الكرة باليدين ببطء و بسرعة و التحرك خلفها	مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات الأداء الصحيح لدرجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تحريك الكرة	تنفيذ لعبة ( دائرة الكرة )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة	استمارة التقويم لخبرة درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الأتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة من مسافات قصيرة ( 5 - 7 ) متر
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الثالث	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143/ / : 143 / /
الخبرة	الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين			المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يؤدي الطالب الاتزان على القدم والركبة			صافره	مراتب	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يذكر الطالب بعض أجزاء الجسم			كرات متنوعة					
انفعالي	أن يظهر صفات الطالب النظيف								

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	وضع الكفان على الأرض باتساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفين	2	تشير أصابع الكفين إلى الأمام
3	تكون الذراعين ممدودتين كاملاً	4	يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الركبة للخلف قليلاً
5	تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها مع القدم ومرفوعة عالياً	6	يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الأتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقسم الطلاب إلى مجموعتين، مجموعة الرماة ومجموعة الطيور، وتحاول مجموعة الرماة تمرير الكرة فيما بينهم لمحاولة إصابة الطيور، بينما تحاول مجموعة الطيور الهرب وتفادي الإصابة الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من الإصابات.</p> <p><b>الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- من وضع الوقوف نزول الطلاب على الركبتين ابتداء بالركبة اليمنى مع وضع اليدين على الأرض للاستناد .</li> <li>- محاول رفع القدم اليمنى للخلف و عالياً بالترتيب دون الثبات .</li> <li>- من وضع الارتكاز على القدم و الساق و الركبة و اليدين محاول رفع احد القدمين للخلف ولأعلى مع الثبات</li> <li>- الوقوف ثم الانتشار الحر في الملعب وعند سماع الصافره يتحول الطلاب إلى وضع الاتزان على القدم و الساق و الركبة و اليدين ومحاولة الثبات مع التركيز على النظر للأمام</li> <li>- ذكر اسم أعضاء الجسم المشتركة في الخبرة كالإشارة إلى القدمين و الساق و الركبة و الربط بينهم وأهميتهم للاتزان</li> <li>- الإشارة للعمود الفقري و أهميته في دعم الجوز و قدرة تقوسه للأعلى و لأسفل (وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقابين للتهنئة .</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- وقوف الطلاب مواجهين ثم الوصول لوضع الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين مع الثبات بالوضع ومحاولة رفع احد اليدين جانباً و الثبات	- مساعده الطلاب على فهم الاتزان و عدم الاتزان وأهمية الاتزان في المشي و الوقوف - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في الاتزان على القدم و الساق و الركبة و اليدين	لعبة صغيرة (تمثيل السلطان ) الثبات في المكان و عمل تمثال عند سماع الصافره بعد الحركة مباشرة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين	- استمارة يتم فيها كتابة أجزاء الجسم المشتركة في الاتزان على الأرض للمهارة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن الاتزان على الأرض
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الرابع	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الأول	الصف
		الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	مساحة مناسبة	المكان	مسك الكرة			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	أقمار	صافره	أن يمسك الطالب الكرة باليدين مسكاً صحيحاً			نفس حركي		
			كرات مختلفة	أن يتعرف الطالب على الكرات الموجودة في غرفة التربية البدنية			معرفي		
				أن يبرز الطالب قدراته الفردية			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

(مسك الكرة من مستوى أسفل الحوض) تشكّل اليدين تجويفاً يتسع حجم الكرة وتكون الأصابع متفرقة حول الكرة ويشير الإبهامان إلى الأمام والخارج قليلاً	2	(مسك الكرة من مستوى أسفل الحوض) اليدين ممدودتين أمام الجسم وأسفل مع انثناء المرفقين قليلاً	1
(مسك الكرة فوق مستوى الرأس) اليدين ممدودتين أمام الجسم ولأعلى مع انثناء المرفقين قليلاً	4	(مسك الكرة في مستوى الرأس) اليدين ممدودتين أمام الجسم ، مع انثناء المرفقين قليلاً	3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>مسك الكرة</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم أسم أحد الحيوانات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوانات في الصوت والحركة ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة</p> <p><b>مسك الكرة باليدين</b></p> <p>وقوف عمل نموذج للطلاب لمسك الكرة وكيفية انتشار الأصابع على الكرة مع أمكانية مسك الكرة من المستويات المختلفة .</p> <p>وقوف مسك الكرة من على الأرض عند سماع الصافره مع مراعاة انتشاره أصابع اليد والنظر للأمام وقوف مواجه تمرير الكرة يدا بيد من الثبات للزميل من أسفل ثم من أمام الصدر ثم من أعلى</p> <p>- ذكر ملاحظة اختلاف الكرات المستخدمة مع الطلاب ومعرفة أنواعها ( قدم - يد - طانره - سله )</p> <p>- وقوف مواجه بين الطلاب رمي الكرة منخفضة ومسكها من مستوى أسفل الحوض مع التبديل مع الزميل</p> <p>- رمي الكرة في مستوى الصدر ومسكها من الزميل في نفس المستوى ثم نفس التمرين من أعلى</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة
<p><b>لعبة الرقم المعين:</b></p> <p>يرقم التلاميذ ويعرف كل منهم رقمه ثم يمسك أحدهم الكرة ويرميها إلى أعلى مع رقم معين، على صاحب الرقم أن يتقدم ليقف الكرة قبل وقوعها على الأرض اللاعب الذي يفشل في الحصول على الكرة تحتسب عليه نقطة.</p>	<p>التعرف على أجزاء الجسم الكفين والذراعين بتوجيه عدد من الأسئلة</p> <p>- إعطاء الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن أنواع كرات المستخدمة في التمرين</p>	<p>لعب حر بكرات صغيرة، رمي ولقف في حيز مكاني، رمي الكرة على الجدار ومسكها، تبادل الرمي واللقف مع الزميل من الثبات والحركة .... مع التعزيز والملاحظة.</p>

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	- استمارة يتم فيها كتابة مستويات مسك الكرة	استمارة محك التعلم لمهارة مسك الكرة

<p>بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي</p> <p>- هل الابن في المنزل يمسك بالأشياء بشكل صحيح</p> <p>- هل يستعمل الطالب كلتا اليدين بمسك الأشياء بنفس المستوى</p> <p>- هل يمسك الأشياء بشكل طبيعي دون تشنج أو عصبية .</p>	الواجبات المنزلية
---	-------------------

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الخامس	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الأول	الصف
		مسك الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	مساحة مناسبة	المكان	درجحة الكرة باليدين من الثبات و الحركة		الخبرة	
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	كرات متنوعة	أقماع	أن يدحرج الكرة باليدين من الثبات و الحركة بطريقة صحيحة			نفس حركي		
		صافره	صولجات	أن يتعرف الطالب على أجزاء جسمه أثناء أداء درجحة الكرة			معرفي		
			رسم توضيحي	أن يظهر صفات الطالب النظيف			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

الركبتان منثنيتين قليلا و الجذع منثيا أماما أسفل و القدمان متباعدتين	2	الوضع الصحيح للجزع	1
دحرجه الكرة من الحركة مع ملامسه الكفين للكرة وبقائها في منتصف الجسم	4	دحرجه الكرة من الثبات ودفعها للامام بالكفتين متابعة الذراعين للحركة للامام	3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة</p>	<p><b>الإحماء:</b> يحدد المعلم أحد الطلاب ليقوم بدور (اللامس) ويحاول جميع الطلاب الهرب منه. عندما ينجح في لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور (اللامس) ... وهكذا. يراعي عدم مغادرة حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).</p> <p><b>قصة عن رجل المطافئ:</b> يقوم المعلم بشرح هذه القصة من خلال تمارين تخدم جميع أجزاء الجسم. (وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة ثم الوقوف بالقاطرات. (وقوف) - انحناء) المشي أماماً مع تحريك الذراعين.</p> <p><b>لدرجحة الكرة باليدين من الثبات و الحركة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تحريك الكرة على الأرض</li> <li>- تحريك الكرة على أجزاء الجسم</li> <li>- درجحة الكرة من الثبات في اتجاه هدف .</li> <li>- دحرجه الكرة باليدين مع التحرك معها .</li> <li>- إعطاء كل ثلاثة طلاب كرة يقفون في خط مستقيم وبيم كب منهم مسافة مناسبة ، وليحاول الطالب الذي في الطرف أن يدحرج الكرة باليدين مع التحرك خلفها إلى الطالب الذي في المنتصف لتصل للطالب الذي في الطرف الأخر مع التركيز على ملامسه الكرة للأرض أثناء الدحرجة</li> <li>- تادية بعض حركات الإطالة و التهدئة ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية</li> </ul>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
تنفيذ لعبة ( دائرة الكرة )	مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات الأداء الصحيح لدرجحة الكرة باليدين من الثبات و الحركة - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تحريك الكرة	يحدد الطلاب بعض الأهداف في ساحة الملعب ، ومن ثم يدحرجوا كرات ذات أحجام وأوزان مختلفة مع التحرك نحو هذه الأهداف - دحرجه الكرة باليدين ببطء و بسرعة و التحرك خلفها

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	استمارة التقويم لخبرة درجحة الكرة باليدين من الثبات و الحركة	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمهارة درجحة الكرة باليدين من الثبات و الحركة


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الأتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل درجحة الكرة باليدين من الثبات و الحركة من مسافات قصيرة ( 5 - 7 ) متر
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	السادس	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	/ / : 143 / 143
الخبرة	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة			
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يعي الطالب أجزاء جسمه أثناء الحركة .			أقماع	صافره	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن يعي الطالب الفراغ الخاص به و الفراغ العام أثناء الحركة .			نموذج للمسارات					
انفعالي	أن يظهر الطالب صفات الطالب النظيف								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ الشخصي	2	قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ العام دون الاحتكاك بالطلاب الآخرين
3	قدرة الطلاب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين	4	
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في قاطرات متساوية على بعد 5م يوضع حبل على ارتفاع 50 سم وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة ليمرق من تحت الحبل ثم العودة بالوثب من فوق الحبل ليلمس زميله ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.</p> <p><b>الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة</b></p> <p>- التحرك في الفراغ المحيط بحريه دون الاصطدام بالآخرين من المشي ثم إلى الجري الخفيف مع تغير الاتجاه لتفادي الزميل . - التلميح بأن أجزاء الجسم تشمل الأجزاء العليا ( الذراعين ) و السفلى ( الرجلين )</p> <p>- التأكيد على الاتجاهات التي تحرك خلالها الطلاب ( للأمام - الخلف - لأعلى - و الجانبين )</p> <p><b>لعبة أبيض وأحمر:</b></p> <p>ينقسم الطلاب إلى مجموعتين متساويتين فريق أسمه الأبيض والآخر الأحمر يمسك المدرس ببطاقة لها سطح أبيض والآخر أحمر، ثم يقذفها إلى أعلى فإذا سقطت البطاقة وكان السطح الظاهر هو الأحمر فإن الفريق الأبيض يطارد الأحمر حتى يصل إلى الحائط والعكس والطالب الممسوك يحسب ضد فريقه نقطة وهكذا.</p> <p>- من وضع التكور مد الجسم و اليدين لأعلى بالتدرج محاولين إبطائها لأعلى و للجانبين للتهدينة</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- تزويد كل طالب ببالونه واطلب منه الاحتفاظ بها عاليا في الهواء أطول وقت ممكن وهو في مكانه الشخصي - تشكيل أرقام أو أحرف أو أشكال بالكرات - ضرب البالونات وهي في الهواء بأجزاء الجسم التي تنادي عليها وهو في الفراغ.	- توجيه بعض الأسئلة عن الوعي بالجسم وأجزائه من الثبات ومن الحركة - إعطاء الطلاب فكرة موجزة لمستواهم المعرفي عن الوعي بالفراغ الخاص و الفراغ العام أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية	لعبة صغيرة ( حركة قف )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
نموذج لاستمارة محك تعلم مفهوم الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة	- عرض رسوم و صور توضيحية لأجزاء الجسم وطرح أسئلة على الطلاب عن أسمائها . - أسئلة عن تسمية الفراغ ( الشخصي ) و الفراغ العام و الفرق بينهما . - أسئلة الطلاب عن الاتجاهات وكيفية تمييزها	ملاحظه السلوك من خلال استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده .

الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر موضح فيها ما يلي :- - طلب رب الأسرة من الابن تحديد المكان الذي يجلس فيه - طلب رب الأسرة من الابن أن يدور حول شئ في المنزل بشكل دائري
-------------------	--


معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------



143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	السابع	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الأول	الصف
		الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الجلوس الصحيح			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يجلس الطالب بطريقة صحيحة			نفس حركي		
			رسم توضيحي	أن يعي الطالب أجزاء جسمه أثناء الحركة .			معرفي		
				أن يشارك الطالب مع زملائه في نظافة ساحة اللعب			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

الصدر لأعلى و الكتفان للخلف	2	الرأس لأعلى ومرتزة على الكتفين ،وتكون الذقن للدخل و النظر للأمام	1
الذراعان منثنيتين وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف	4	الظهر مستقيماً في الجزء العلوي منه ، ومتقعراً في الجزء السفلي منه	3
الساقان متقاطعتين و القدمان ملامسين للأرض و أصابع القدمين متجهة للخارج	6	الركبتان غير متصلبتين و الفخذان قريبين من الأرض قد الإمكان	5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الجلوس الصحيح (التربع)</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقسم الصف إلى مجموعات ويقوم أحدهم بمسك حبل طوله من 3م إلى 4م ويقوم بالجري مع دوام تحركه بحيث يشبه حركة الثعبان، ويحاول الطلاب الآخرين لمس الحبل بالقدم ومن ينجح في ذلك يغير مكانه مع الطالب الذي يقوم بتحريك الحبل ... وهكذا.</p> <p><b>الجلوس الصحيح</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- طلب أخذ وضع الوقوف الصحيح، وتعريف الطلاب بأسماء أجزاء الجسم وأجزاء الطرف العلوي منه ودور كل جزء في وضع الجلوس الصحيح من خلال بعض الأسئلة .</li> <li>- كيف نقسم الجسم إلى نصفين ؟ - مما يتكون كل من القسم العلوي و القسم السفلي ؟</li> <li>- توجيه الطلاب لإيجاد فراغاً شخصياً لنفسه ... ويجلس فيه .</li> <li>- الإشارة إلى الأجزاء في الطرف العلوي و الطرف السفلي من الجسم .</li> <li>- دعم الطلاب لاستقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف . - تقديم الرسوم و الصورة الصحيحة للجلوس وإعطاء الطلاب فترة زمنية لأداء ما طلبه من الطلاب وملاحظة الأداء وتوجيه الطلاب .</li> <li>- (وقوف) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً</li> </ul>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة ( لعبة الجلوس الصحيح )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مساعده الطلاب للتعرف على أجزاء الجسم .</li> <li>- شرح الأداء الحركي للجلوس</li> <li>- توضيح الوضع الصحيح بوسيلة تعليمية .</li> <li>- سؤال الطلاب : كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة ؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مساعده الطلاب على الجلوس الصحيح مع تركيز الانتباه على حركات الكلاب التي تدور في الفراغ</li> <li>- طلب من الطلاب أن يودوا الجلوس بحركات تمثيلية وتشبيهه مختلفة</li> </ul>

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق و بعده	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء لوضع الجلوس وطلب ترتيبها من الطلاب بناء على ما تم تعلمه في الدرس	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لوضع الجلوس الصحيح


الواجبات المنزلية	أسئلة إلى ولي الأمر
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- هل بإمكان الطالب الجلوس داخل المنزل أمام التلفاز مع التحكم في جسمه جيداً ؟</li> <li>- هل يوسع أداء الجلوس بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب ؟</li> </ul>

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الثامن	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الأول	الصف
	المشي الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الجري الصحيح	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف	المجال						
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يجري الطالب بطريقة صحيحة	نفس حركي				
		صولجانات	أقماع	أن يدرك الطالب مسار حركة الجسم	معرفي				
			نموذج للمهارة	أن يشارك الطالب بإيجابية و حماس في أنشطة الخبرة	انفعالي				

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

مقدمة القدمين متجه للأمام - ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي	2	عند الاستعداد للجري إحدى القدمين متقدمة على القدم الأخرى للأمام بمسافة قليلة	1
أثناء الجري: يتم الهبوط على الأرض بدءاً بالعقب - الركبتان منتشيتان قليلاً - الجسم مائل قليلاً للأمام	4	الجسم مائل قليلاً للأمام - الذراعان منتشيتان قليلاً وفي اتجاه معاكس لوضع القدمين	3
عند التوقف تنتشي الركبتان كثيراً لامتنصاص قوة الاندفاع للأمام ولخفض مركز ثقل الجسم لأسفل مع توزيعه على القدمين بالتساوي	6	الذراعان منتشيتان وتتمرجحان للأمام وللخلف في اتجاه معاكس لحركة القدمين	5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الجري الصحيح</p>	<p><b>الإحماء:</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم اسم إحدى وسائل المواصلات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد هذه الوسيلة في الصوت والحركة ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.</p> <p><b>الجري الصحيح:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جعل الطلاب يمشون أماماً في قاطرات حول الملعب مع التركيز على معرفه الطلاب لمواصفات الأداء للمشي السليم مع تطبيقها وتصحيح الأخطاء للطلاب .</li> <li>- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة مع تغيير الاتجاه حسب الرغبة . - الجري بخفه في المكان وعند سماع الصافره يقوم بالجري للأمام وعند سماع الصافره مرة أخرى يعود إلى مكانه الشخصي ، ويجري بخفه في مكانه .</li> <li>- تقديم الرسوم و الصور التوضيحية لمهارة الجري - توجيه بعض الأسئلة للطلاب لتوضيح الأداء الفني الأمثل لتحسين الأداء للطلاب - الجري بين خطين بينهما مسافة مناسبة للجري كل طالب على حده - نفس الأداء السابقة مع مسك يد الزميل - الجري بين الخطين بأقصى سرعة .</li> </ul>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة ( الجري يمين يسار )	- شرح مواصفات الأداء الحركي للجري ،موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح الأداء الصحيح للجري و أوضاعه المختلفة - إجراء منافسة بين الطلاب في الجري	- البدء بالجري البطئ مع زيادة السرعة بالتدريج - الجري بين عوائق (صولجان ) موضوعة في مسار الحركة - الجري بسرعة مع التنوع في مسارات الجري و اتجاهاته

### تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق و بعده	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي للمهارة ويطلب من الطلاب ترتيبها	استمارة محك تعلم مهارة الجري


الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الطالب الجري من نقطة إلى أخرى مع التحكم في الجسم جيداً؟ - هل بوسعه أداء الجري باتسياب دون تكلف أو تصلب في الجسم؟ - هل يمكنه التوقف عن الجري دون انزلاق؟
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الأول	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	التاسع	عدد الدروس	2 - 3	تاريخ تنفيذ	/ / 143
الخبرة	الاتزان على القدم و الركبة و اليدين			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يتزن الطالب على القدم والركبة و اليدين			أقماع	صافره	الواجب الحركي الاكتشاف الموجه			
معرفي	أن يتعرف الطالب على قاعدة الاتزان			أطواق	رسم توضيحي للمهارة				
انفعالي	أن يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس فيه النشاط البدني								

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	يكون الكفان على الأرض باتساع الصدر وكثفان عموديتان على الكتفين	2	تشير أصابع الكفين إلى الأمام
3	تكون الذراعان ممدودتين كاملا	4	يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلا
5	يكون وجه قدم الارتكاز ملامسا للأرض و الأصابع متجها للخلف وساق الرجل غير ملامس للأرض	6	يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى

الإجراءات التنفيذية	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>الإحماء :</b> يقوم الطالب بالجري حول الملعب وترسم داخل الملعب دوائر. وعند الإشارة يحاول كل طالب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة. الطالب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة ..... وهكذا مع تحديد عدد الطلاب الذين يشغلون الدائرة.</p> <p><b>الاتزان على القدم و الركبة و اليدين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنفيذ خبرة الاتزان على القدم و الركبة و اليدين من توفر التطلب السابقة</li> <li>- توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح لهذه المهارة ، و أوضاع أجزاء الجسم المختلفة أثناء أدائها</li> <li>- الجري الحر وعند سماع الصافره يقلد الطلاب المعلم في ( رفع الذراعين جانباً ، رفع أحد الرجلين جانباً مرة و أمماً مرة .</li> <li>- تقديم رسوم و صور الاتزان ، مع لفت انتباه الطلاب إلى قاعدة الارتكاز وأن القدمين في النشاط السابق هي قاعدة ارتكاز كل طالب على الأرض.</li> <li>- جلوس الطلاب داخل أطواق و أداء المهارة مع محاولة اختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة .</li> <li>- تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم و الركبة كاجزاء من الرجل مع التأكيد على ما يجب مراعاته أثناء تأدية الخبرة</li> <li>- (وقوف) المرجحة البندولية.</li> </ul>	 <p>الاتزان على القدم و الركبة و اليدين</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
أداء مهارة ميزان الركبة من عدة أوضاع مختلفة	توضيح أجزاء الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح الأداء الصحيح للاتزان بوسيلة تعليمية - سؤال الطلاب كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة ؟	لعبة صغيرة ( أفضل توازن )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الاتزان على القدم و الركبة و اليدين	عرض رسوم و صور توضيحية لمفهوم ثبات الجسم ثم طلب الطلاب الإجابة يصح أو خطأ بعد مشاهدته الصور لتحديد الصور الأكثر اتزاناً و الأقل اتزاناً	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الطالب التحكم بتوازنه في حاله الثبات و الحركة ؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	العاشر	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الأول	الصف
	درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات				الخبرة
	أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف	المجال					
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	كرات مختلفة	أقماع	أن يدرج الطالب الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات بطريقة صحيحة	نفس حركي				
		صافره	صولجات	أن يتعرف الطلاب على أجزاء جسمه أثناء درجة الكرة	معرفي				
			نموذج للمهارة	أن يغسل الطالب يديه بعد أداء النشاط البدني	انفعالي				

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

التأكد على الوضع المناسب لقدم الارتكاز المعاكسة لليد المدرجة للكرة	2	تكون الركبتان منثنيتين قليلا ، و الجذع منثنيا أماما أسفل أثناء درجة الكرة
ضرورة عمل مرجحة تمهيدية بالذراع و اليد الممسكة بالكرة عكس اتجاه درجة الكرة	4	التأكد على الإبقاء على ملامسه الكرة للأرض عن طريق دفعها من الخلف و المنتصف
التأكد على حركة منابه درجة الكرة بمرجحة الذراع المدرجة خلف الكرة	6	ضرورة التدريب على درجة الكرة بكل من اليد اليسرى على حدة

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>الإحماء:</b> يجري الطلاب بطول الملعب ومع الصافره يشير المعلم بيده في اتجاه معين فيغير الطلاب اتجاههم للجرى في الاتجاه الذي أشار إليه المعلم بيده ..... وهكذا!</p> <p><b>درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات</b></p> <p>- التأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة و الوعي بالحيز الشخصي - أداء درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة مع ذكر مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرة - تنفيذ درجة الكرة بيد و واحدة من الثبات</p> <p>- إعطاء الطلاب عده دقائق لأخذ الإحساس بالكرة و من ثم يلفت المعلم انتباه كل طالب إلى الحيز الشخصي - عرض الوسيلة التعليمية لأداء المهارة بطريقة صحيحة - أداء المهارة كاملة مع التركيز على وضع الجزع و القدم المعاكسة واتجاه النظر للأمام للمكان الذي سوف تصل إليه الكرة - درجة الكرة للأمام في اتجاه صولجان مع التكرار لإعطاء تغذية مرجعي .</p> <p>- مواجهة كل طالب زميلة ومع كل واحد منهما كرة و بينهما مسافة مناسبة 5 متر تقريبا ، ليقوم أحد الطلاب بدرجة كرتة إلى زميلة بينما يقوم زميله بدرجة كرتة لإصابة الكرة المتجهة نحوه  .</p> <p>(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- درجة الكرة بيد و احده اتجاه هدف - درجة الكرة بيد واحد بأقل قوه ممكنه وبأكبر قوه ممكنه - درجة الكرة لزملائهم القريبين مرة و البعيدين مرة	- إدراك الإحساس بالكرة . - مواصفات الأداء الصحيح لدرجة الكرة بيد واحد - توضيح الأداء الصحيح بوسيلة مساعده - سؤال الطلاب من منهم يذكر لنا مواصفات الطالب النظيف في جسمه ؟	لعبة صغيرة ( البولنج )

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك تعلم مهارة درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	الإجابة ب ( صح ) أو ( خطأ) بعد مشاهدته الرسوم و الصور التوضيحية لحركة الذراعين و الرجلين أثناء درجة الكرة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة و بعدها

الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الابن درجة الكرة على الأرض أثناء لعبة مع إخوانه في المنزل أو زملائه خارج المنزل .
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الحادي عشر	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الأول	الصف
	المشي الصحيح	الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	إدراك مسارات الحركة			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	رسم توضيحي للمسارات	طباشير ملونه	أن يتحرك الطالب في مسارات مختلفة			نفس حركي		
			ورقه مقاس A 0	أن يميز الطالب بين المسارات المستقيمة و المنحنية و المتعرجة			معرفي		
				أن يغسل الطالب اليدين و الوجه بعد أداء النشاط البدني			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم	2	قدرة الطلاب على التمييز بين المسارات المنحنية و المستقيمة و المتعرجة
قدرة الطلاب على اللف وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج	4	
	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإجماع:</b> يقوم الطالب بالجري حول الملعب وترسم داخل الملعب دوائر. وعند الإشارة يحاول كل طالب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة. الطالب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة ..... وهكذا مع تحديد عدد الطلاب الذين يشغلون الدائرة.</p> <p><b>إدراك المسارات الحركية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . - عرض الوسيلة التعليمية الموضح بها المسارات الحركية على الطلاب ويتذكر معهم أسماء الاتجاهات . - تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية جعل كل مجموعة تتخذ مسار معين ويقف عنده بهدوء ثم يتم التحرك عند سماع الإشارة بالمشي ثم بالجري الخفيف مع التنبيه على الطلاب المتحركين للخلف الانتباه لمن حوله . - تبادل المجموعات للمسارات المختلفة مع تغير سرعة التحرك من المشي الخفيف إلى الجري . - تشجيع الطلاب على استخدام الحركات الانتقالية التي سبق أن تعلموها مع تنوع المسارات التي يستخدموها . - تشجيع الطلاب على ذكر أنواع المسارات الحركية (وقوف) المرجحة البندولية.</li> <li>- التأكد على غسل اليدين و الوجه قبل الذهاب للفصل</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أطلب من الطلاب أن يبتكروا طرائق خاصة بهم للتحرك في المسارات - اجعل الطلاب يتدربون على توجيه زملائهم أثناء الحركة أو متابعتهم	- رسم خريطة المدرسة على سبورة لتوضيح المسارات الشائعة - عرض المصطلحات و الكلمات المرتبطة بالمسار على سبورة	لعبه صغيرة ( الجري عكس الإشارة )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم مفهوم المسارات الحركية	- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن رسوما لمسارات الحركة و التمييز بين المسارات المنحنية و المستقيمة و المتعرجة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر بها توجيهها لإنشاء حوار بين الأب و ابنه لتوضيح استخدام المسارات في الانتقال داخل المنزل و النتيجة المترتبة لعدم استخدامها .
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الثاني عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الأول	الصف
		الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	تحريك الذراعين من مفصل الكتف			الخبرة
	أسلوب التعليم المتبع	الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أطواق	أن يحرك الطالب الذراعين من مفصل الكتف بشكل صحيح			نفس حركي		
			أقماع	أن يعي الطالب القوة اللازمة لتحريك جسمه أو أحد أطرافه			معرفي		
				أن يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط البدني			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

يتم تحريك الطالب للذراعين في اتجاه واحد أو في اتجاه واحد أو اتجاهات مختلفة	2	يحرك الطالب الذراعين و هما على كامل امتدادهما من مفصل الكتف	1
	4	يكون نظر الطالب للأمام أثناء تحرك الذراعين	3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>تحريك الذراعين من مفصل الكتف</p>	<p><b>الصيد والعصافير:</b> يعين صياد من أحد الطلاب وباقي الطلاب عصافير يحاول الصياد الجري ومسك أحد العصافير يجب أن يمد العصافير أذرعهم للجانبين العصفور الممسوك يصبح صياد كما أن الطالب الذي لا يؤدي حركة دوران ذراعية يصبح صيادا أيضاً. يمكن رسم دائرة صغيرة لتكون مكان آمن عندما يدخلها العصافير</p> <p><b>تحريك الذراعين من مفصل الكتف</b> التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . - إعطاء فكرة موجزة عن الفراغ الخاص و الفراغ المحيط بالجسم - الإشارة إلى الأقماع المحيطة حول الملعب مع التأكيد على ضرورة بقاء الطلاب داخل حدوده أثناء تنفيذ الدرس - توجيه الطلاب للتعرف على أجزاء أجسامهم من خلال طرح التساؤلات عنها و الإشارة لها . - تحريك اليدين في الاتجاهات المختلفة من الثبات مع التركيز على أن تكون الذراعين على كامل امتدادها - عرض نموذج لتحريك الذراعين من مفصل الكتف مع توضيح للطلاب أن كل ما قاموا به من حركات للذراعين تمت عن طريقة قوة العضلات للكتفين و الذراعين وعلى الحركة من مفصل الكتف . (وقوف) المرجحة البندولية. - توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين و الوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</p>

الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	أداء تحريك الذراعين من مفصل الكتف عدة أوضاع مختلفة للجسم (وقوف - جلوس - رقاد)
لعبة صغيرة (قال المعلم)	توضيح أجزاء الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح الأداء الصحيح للاتزان بوسيلة تعليمية - سؤال الطلاب كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب المهاري	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم تحريك الذراعين من مفصل الكتف	استمارة محك التعلم تحريك الذراعين من مفصل الكتف	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس
- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن رسوما لحركات الذراعين في الاتجاهات المختلفة ( أماما - عاليا - جانبا - خلفا )		

الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الابن دوران الذراعين من مفصل الكتف في المنزل بدون تكلف أو بسهولة ؟ .
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الثالث عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الأول	الصف
	المشي الصحيح	الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوثب الصحيح			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يثب الطالب بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات			نفس حركي		
		أوراق A4	حبال وثب	أن يعي الطالب القوة اللازمة لتحريك الجسم أو أحد أطرافه			معرفي		
		رسوم للمهارة	أشرطة بلاستيكية	أن يظهر الطالب شجاعته أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

قدرة الطلاب على تحريك الذراعين عند الوثب و الهبوط	2	قدرة الطلاب على ثني ركبتيهم عند الوثب و الهبوط	1
التأكيد على الطلاب باستمرار للمحافظة على الركبتين مثنيتين	4	قدرة الطلاب على الوثب باستمرار مع التحكم في حركتهم وتوازنهم	3
	6	قدرة الطلاب على الهبوط الصحيح الذي يتصف بالمرونة	5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإجماع:</b> يحدد المعلم أحد الطلاب ليقوم بدور (اللامس) ويحاول جميع الطلاب الهرب منه. عندما ينجح في لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور (اللامس) ... وهكذا.</p> <p>يراعي عدم مغادرة حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).</p> <p><b>خبرة الوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من المتطلبات السابقة (الوقوف الصحيح - المشي الصحيح) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب .</li> <li>- تذكير الطلاب بأسماء أجزاء الرجل ، و المفاصل الموجودة بها ، ودورها في أداء الوثب .</li> <li>- إعطاء فتره زمنيه للطلاب لأداء الوثب مع تشجيع الطلاب وملاحظة أدانهم وتوجيههم</li> <li>- وقوف الطلاب على الورق الوثب على الورقة تماما مع ملاحظه الهبوط - بعيد عن الورقة ( الدفع بالقدمين قوي أو عدم مرجحة الذراعين باستقامة لأعلى في اتجاه السماء أو حدوث ميل للجسم )</li> <li>- الوثب للأمام لأبعد مسافة مع التركيز على ميل الجزع للأمام و مرجحة الذراعين لما لها من تأثير على مدى الوثبة</li> <li>- تدريب الطلاب على الهبوط السليم ( ثني الركبتين قليلا أثناء الهبوط وملامسه الأرض بالقدمين لامتنصاص صدمة الهبوط )</li> <li>- تقسيم الطلاب إلى مجموعات كل مجموعة من 3 طلاب معهم حبل وثب يقوم الطلاب بالوثب جانبا على جانبي الحبل (وقوف) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين و الوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</li> </ul>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة ( عبور النهر )	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للوثب بالقدمين موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة</li> <li>- توضيح الأداء الأمثل للوثب بالقدمين بوسيلة</li> <li>- استثارة دافعية الطلاب وحثهم على إبراز قدراتهم الفردية عند الوثب بالقدمين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوثب بالقدمين من فوق مستويات متدرجة الارتفاع .</li> <li>- الوثب بالقدمين للجانبين و للخلف بطرق وأساليب مختلفة عما تم تنفيذه في الأنشطة</li> <li>- الوثب بالقدمين مع ثني الجذع أماما</li> <li>- الوثب بالقدمين من فوق عواقب بسيطة ومنخفضة</li> </ul>

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للوثب ، و القوة اللازمة لتحريك الجسم و نقله	استمارة محك التعلم لمهارة الوثب الصحيح بالقدمين

بطاقة إلى ولي الأمر يطلب منه متابعه ابنه في عدد من المواقف الحياتية	الواجبات المنزلية
- هل بإمكانه التحرك بالوثب بالقدمين داخل المنزل مع التحكم في جسمه جيدا ؟	
- هل بإمكانه التحرك بالوثب بالقدمين لأسفل المنزل مع التحكم في جسمه جيدا ؟	

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الرابع عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الأول	الصف
		الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوقوف على قدم واحدة		الخبرة	
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يقف الطالب على قدم واحدة مع المحافظة على توازنه			نفس حركي		
			صورة للمهارة	أن يعي الطالب القوة اللازمة لمقاومة الجاذبية أثناء			معرفي		
				أن يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط البدني			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

رجل الارتكاز ممدودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام	2	الرجل الحرة مرفوعة عن الأرض لأعلى مع ثني مفصل الركبة
الجذع ممدود و على استقامة واحدة	4	الذراعان ممدودتان بجانب الجسم
الرأس على استقامة الجذع و النظر للأمام	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الوقوف على رجل واحدة</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم أسم أحد الحيوانات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوانات في الصوت والحركة ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة</p> <p><b>الوقوف على قدم واحدة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من المتطلب السابق ( الوقوف الصحيح ) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب.</li> <li>- تعريف الطلاب بالاتزان وانه متطلب أساسي لأداء كثير من المهارات الحركية</li> <li>- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة بالأقماع مع تغيير الاتجاه وعند سماع الصافره يقف الطلاب ثم يقوم المعلم بالوقوف على قدم واحده ويطلب من الطلاب أن يقلدوه ثم يتدرج برفع الذراعين عالياً و جانباً للاتزان</li> <li>- يتم الإشارة إلى أن القدمين تسميان قاعدة ارتكازك على الأرض</li> <li>- يتم تشجيع الطلاب باستمرار حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم</li> <li>- يمر المعلم بين الطلاب محاولاً الإخلال بتوازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة</li> <li>- يتم عرض الوسيلة التعليمية مع استشارة الطلاب لأهم النقاط التي يجب مراعاتها حتى يقفوا على قدم واحده بطريقة صحيحة (وقوف) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً.</li> <li>- توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين و الوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
أداء مهارة الوقوف على رجل واحدة من عدة أوضاع مختلفة - ربط هذه المهارة الحركية بغيرها من المهارات التي تسبقها والتي تعقبها كأداء الميزان الأمامي أو الخلفي أو الجانبي	- شرح الأداء الحركي للاتزان على قدم واحدة موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح المهارة بوسيلة تعليمية	- لعبة صغيرة ( أفضل توازن )

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الوقوف على قدم واحدة	- طرح الأسئلة على الطلاب والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للوقوف على قدم واحده . - إدراك الجهد المبذول في المحافظة على الاتزان	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

بطاقة إلى ولي الأمر يطلب منه متابعه ابنه في عدد من المواقف الحياتية  
- أن يشترك مع الابن في لعبة الاتزان على قدم واحدة ولمدة لاتقل عن 5 ثواني  
- أن يقوم الابن و الأب بالاتزان بعد سماع صوت محدد و البقاء أطول فترة زمنية

الواجبات المنزلية

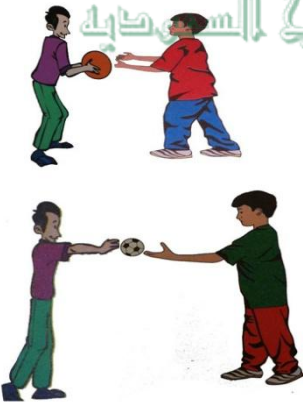
معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------



143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الخامس عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الأول	الصف
		مسك الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	تسليم و تسلم الكرة		الخبرة	
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	كرات مختلفة الحجم	أن يسلم ويتسلم الطالب الكرة من الزميل بشكل صحيح			نفس حركي		
			أقماع	أن يتعرف الطالب على أجزاء جسمه أثناء أداء درجة الكرة			معرفي		
				أن يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط البدني			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	مراعاة حجم الكرة ( الكبير و الصغر ) حيث يترتب عليه استعمال يد واحدة أو كلتا اليدين	2	في حالة استخدام اليد الواحدة تكون يد المستلم أسفل و المسلم أعلى وعندما يتحكم كلاهما بالكرة يتبادلان وضع اليدين
3	في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أعلى و أسفل الكرة	4	ينبغي مراعاة انتشار الأصابع وراحة اليد حول الكرة مع الضغط عليها ضغطاً يتناسب مع ثقلها
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإجماع:</b> يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع الكرات أو بعض الأدوات التي تقل عن عدد الطلاب في أماكن متفرقة وعند سماع الصافره يسرع كل طالب بالجري للحصول على أحد الكرات الذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.</p> <p><b>تسليم و تسلم الكرة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من المتطلب السابق (مسك الكرة ) مع ملاحظته الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب.</li> <li>- التأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة و الوعي بالحيز الشخصي</li> <li>- إعطاء الطلاب عده دقائق لأخذ الإحساس بالكرة ومن ثم يلتفت المعلم انتباه كل طالب إلى الحيز الشخصي</li> <li>- عرض الوسيلة التعليمية لأداء المهارة بطريقة صحيحة</li> <li>- أداء تمرير الكرة باليدين (للكرات الكبيرة ) و بيد واحدة (للكرات الصغيرة ) مع ذكر مواصفات الأداء الصحيح لتسليم و تسلم الكرة بشكل صحيح</li> <li>- أداء المهارة كاملة مع التركيز في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أعلى و أسفل الكرة والمستلم كلتا يديه بجانب الكرة</li> <li>- مواجهة كل طالب زميلة ومع واحد منهما كرة ، ليقوم أحد الطلاب بتسليم الكرة لزميلة من مستويات مختلفة (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل.</li> </ul>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
تنفيذ لعبة ( دائرة الكرة )	<ul style="list-style-type: none"> <li>مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة</li> <li>- شرح مواصفات الأداء لتسليم و تسلم الكرة بيد واحدة و باليدين</li> <li>- إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تسلم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تقسيم الطلاب إلى قاطرتين القاطرة الأولى تحمل الكرة و عند سماع الإشارة يجري الطلاب انتشار حر مع ضرب الكرة بالأرض و عند سماع الصافره الثانية يمسك الطالب الكرة ويتجه للقاطرة الثانية لتسليم الكرة للزميل بيد واحدة أو باليدين حسب حجم الكرة</li> </ul>

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	استمارة التقويم لخبرة تسليم و تسلم الكرة	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمهارة تسليم و تسلم الكرة


<p>بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- هل الابن في المنزل يمسك بالأشياء ويسلمها بشكل صحيح</li> <li>- هل يستعمل الطالب كلتا اليدين بمسك الأشياء وتسليمها بنفس المستوى بيد واحدة</li> <li>- هل يسلم ويستلم الأشياء بشكل طبيعي دون تشنج أو عصبية</li> </ul>	الواجبات المنزلية
--	-------------------

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الأول	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	السادس عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 / /
الخبرة	الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	المشي الصحيح	الجري الصحيح	الوثب الصحيح	
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يظهر الطالب قدرته على أداء أنماط حركية انتقالية (المشي ، الجري و الوثب ) في اتجاهات مختلفة وسرعات متعددة		أقمار	طباشير ملون					
معرفي	أن يعي القوة اللازمة لتحريك جسمه أو أحد أطرافه		عدد من الكرات	صافره					
انفعالي	أن يظهر ثقة وشجاعة خلال أدائه أنشطة الخبرة التعليمية								

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أحد أجزاء منه من مكان إلى آخر دون أن يفقد توازنه	2	قدرة الطالب على التمييز بين مقدار القوة العضلية الحفيفيه التي تحتاج جهدا عضليا بسيطا ، و الشديدة التي تحتاج جهدا عضليا كبيرا
3	قدرة الطالب على تمييز السرعة التي تحدث بها الحركة وهي ما تستغرقه الحركة من زمن	4	
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>الإحصاء :</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم أسم أحد الحيوانات يجري الأربعة الأوانل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوانات في الصوت والحركة ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.</p> <p><b>الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من المتطلبات السابقة لتقدم هذه المهارة وهي مهارات (المشي الصحيح و الجري الصحيح و الوثب الصحيح) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب مع تصحيح أخطاء بعض الطلاب في الأداء</li> <li>- تقديم تعريف مبسط لمفهوم القوة وكيفية استخدامها في تحريك الجسم و الذي يؤدي إلى انتقال من مكان إلى آخر .</li> <li>- تنبيه الطلاب إلى المسارات و الأشكال الهندسية المرسومة على الأرض ثم عمل الأنشطة التالية :-</li> <li>- مشي الطلاب في المكان المحيط به . - المشي في الفراغ العام لرؤية أفضل أسلوب مشي .</li> <li>- مساعده الطلاب على معرفة القوة المطلوب بذلها لتحريك الجسم من مكان إلى مكان آخر بصورة أسرع .</li> <li>- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط مع تغيير الاتجاه حسب الرغبة .</li> <li>- توعية الطلاب على ما يزيد من سرعة الجري ( ميل الجسم إلى الأمام ، دفع الأرض بالقدمين بقوة )</li> <li>- إعطاء الطلاب وقت كافي لممارسة الجري ببطء لإتاحة الفرصة للاكتشاف</li> <li>- التأكيد على الجهد المبذول من قبل عضلات الجسم في نجاح الحركة و انه يتناسب طرديا مع سرعتها (</li> <li>- الوثب لأعلى بعيدا عن الأرض . - إعطاء الطلاب فترة زمنية لأداء الوثب للأمام و يشجع الطلاب و يلاحظ أداءهم ويوجههم</li> <li>- التأكيد على الطلاب أن الحركات التي قام بها الطلاب باستخدام الرجلين والساقين و القدمين و الذراعين في الوثب للأمام أو لأعلى هي التي أنتجت القوة من خلال العمل العضلي .</li> <li>(وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل.</li> </ul>	

التقدم بالخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- طلب من الطلاب أن يودوا المشي بحركات تمثيلية وتشبيهيه مختلفة (العسكري - العملاق القزم )</li> <li>- المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات ( رمل ، أرض خرسانية ، أرض منحدره )</li> <li>- الجري بين عوائق ( صولجانات )</li> <li>- الوثب بالقدمين من فوق مستويات متعددة الارتفاع</li> <li>- الوثب بالقدمين للجانبين و الخلف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح لطلاب القوة المطلوب بذلها من قبل عضلات الجسم لأداء الحركات الأساسية الانتقالية من مكان لآخر</li> <li>- توضيح مفهوم القوة و الوعي بها كأحد المفاهيم الحركية بوسيلة تعليمية</li> <li>- عرض المصطلحات و الكلمات المرتبطة بمفهوم القوة على سبورة أو لوحة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تنظيم أنشطة و مسابقات على شكل ألعاب فردية و زوجية و جماعية في شكل تنافسي</li> </ul>

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمفهوم الوعي بالقوة	عرض عدة صور لطلاب يحمل احدهم كيسا به أوراق وهو واقف ، وأخر يحمل كيسا به أوراق وهو يمشي وثالث يحمل كيسا به أوراق وهو يجري ، ورابع يحمل كيسا به رمل و هو واقف ويطلب من الطلاب أن يحددوا أي الطلاب يبذل جهدا أكثر من بين الطلاب في الصور المعروضة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

الواجبات المنزلية	<p>توجيهات ترسل إلى ولي الأمر يوضح فيها ما يلي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عندما يمشي الابن أو يجري أو يثب في المنزل مع إخوانه أو زملائه أثناء المسابقات و المطاردة هل تلاحظ عليه النقاط التالية</li> <li>- ينتقل بالمشي من مكان لآخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة</li> <li>- ينتقل بالجري من مكان لآخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة وفق القوة المطلوبة و التوقيت المناسب المحدد للأداء</li> <li>- ينتقل بالوثب من مكان لآخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة وفق القوة المطلوبة و التوقيت المناسب المحدد للأداء</li> </ul>
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس		الأسبوع		الوحدة	الأول	الصف
			المتطلبات السابقة للخبرة		المكان				الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف				المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي								نفس حركي
									معرفي
									انفعالي

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

	2		1
	4		3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي

الواجبات المنزلية	

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

almanahj.com/sa  
المنهج السعودية