

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف تحضير دروس التربية البدنية

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

الملف تحضير دروس التربية البدنية

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

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

<a href="#">اختبار مهارة القفز</a>	1
<a href="#">خطة توزيع التربية البدنية</a>	2
<a href="#">تحضير الوحدات الثلاث لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس</a>	3
<a href="#">سجل متابعة إنجاز واجبات واختبارات الطلاب في منصة مدرستي</a>	4

الصف	الثاني	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الأول	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	143/ / : 143 / /
الخبرة	الانزلاق الصحيح من الجري			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الجري الصحيح	الانزلاق الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
الواجب الحركي	أن يتمكن التلميذ من الانزلاق الصحيح وفق الأداء الفني للحركة .			صافره	كرة	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
الأدوات	أن يعي الطالب البيئة المحيطة به			أقماع	أطواق	الواجب الحركي			
الواجب الحركي	أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية			نموذج مصور للمهارة		الواجب الحركي			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	تهبط القدم الحرة بجانب القدم الأخرى أو خلفها .	2	تنثني الركبة قليلاً أثناء الحجل .
3	عدم المبالغة في الارتفاع لأعلى أثناء الحجل.	4	انتقال ثقل الجسم من قدم لأخرى بعد الحجل.
5	يلامس عقب القدم الأرض أولاً ومن بعده باقي أجزاء الجسم.	6	تتم مرحة الذراعين بتوافق مع حركة القدمين

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>إجماع:</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>الانزلاق الصحيح من الجري</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 .</li> <li>- عرض النموذج للخبرة على الطلاب مع شرح الخطوات الفنية لهم وتأدية نموذج للطلاب من المعلم أو أحد الطلاب</li> <li>- تقسيم مكان الدرس إلى محطات ووفق التشكيل المناسب حيث يقوم الطلاب بأداء مهارات الانزلاق المحددة في كل محطة مع التوقيت والتكرار، ويفضل وضع لوحات إرشادية مصورة أو بعض الرسوم التي تحدد المهارة وعدد التكرارات في كل محطة.</li> <li>- (وقوف) المشي في المكان 4 مرات ثم التصفيق 4 مرات.</li> </ul>	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إطالة خطوة الانزلاق يساعد على تغطية مساحة أكبر من الأرض .</li> <li>- خفض مركز ثقل الجسم في الانزلاق يحقق قدرة أكبر من التوازن .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء الانزلاق الصحيح من الجري وعند سماع الصافره يوثب الطلاب للأمام بقدم واحدة على أن يهبط بقدميه معا .</li> </ul>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الانزلاق الصحيح من الجري	<ul style="list-style-type: none"> <li>- طرح أسئلة على الطلاب</li> <li>- أذكر الخطوات الفنية للانزلاق الصحيح</li> </ul>	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس وبعده

الواجبات المنزلية	بطاقة لولي الأمر : هل بإمكانية ابنكم الانزلاق الصحيح من الجري عند ممارسة اللعب خارج المنزل بانسيابية ؟
-------------------	---

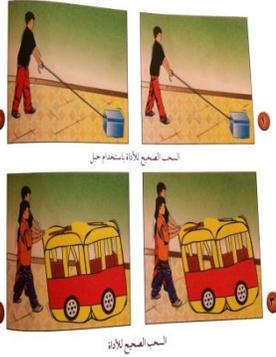
معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / : /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثاني	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الثاني	الصف
	وضع الوقوف أماما	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يؤدي الطالب المشي الصحي			نفس حركي		
		صناديق ورقية	رسم وصور للخبرة	أن يعي الطالب البيئة المحيطة به			معرفي		
		عربات صغيرة	حبل	أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	ميل الجسم أماما اتجاه الشيء الذي سيتم سحبه وتكون احد القدمين للأمام والأخرى للخلف	2	أن يكون الجسم بعيدا قليلا عن الشيء الذي سيتم سحبه
3	الانتباه لعدم الاصطدام بالشيء المسحوب عندما تقل المقاومة ويندفع هذا الشيء للأمام في اتجاه الساحب	4	
5		6	

almanah.com/sa

شكل توضيحي للمهارة		إجراءات التنفيذ	
 <p>سحب الصغى بالأداة المستخدمة</p> <p>سحب الصغى بالأداة</p>		<p><b>الإجماع:</b> يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحبل 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>السحب الصحيح:</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 .</li> <li>- يشاهد الطلاب نموذج واضح لطريقة سحب الزميل.</li> <li>- ألعاب ترويحية مثل : نقل المصاب إلى المستشفى. يستلقي الطالب على قطعة من قماش يقوم زميلة بسحبه إلى مكان الإسعاف بواسطة حبل مربوط بالقطعة.</li> <li>- يطبق كل طالب مع زميلة عملية سحب الزميل مع تشبيك الأيدي بالأذرع واتخاذ الوضع الصحيح لآلية السحب.. لعبة صغيرة (شد الحبل) - شد حبل متصل الطرفين بمجموعات من ثلاثة أو أربعة طلاب .</li> </ul>	

التقدم بالخبرة	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة
- يمسك كل طالب يد زميلة اليمنى كالمصافحة وقفان بحيث تمس الدم اليمنى لأحدهما القدم اليمنى للأخر ، و القدم اليسرى متجهة إلى الخلف لحفظ التوازن ، ثم يسحب كل منهما الآخر تجاه نفسه .	- كبر مساحة قاعدة الارتكاز يعمل على زيادة ثبات الجسم و بالتالي تصبح القوة المستخدمة في السحب أكثر فاعلية . - قرب مركز ثقل الجسم من الأرض عن طريق ثني مفصلي الركبتين يزيد من القدرة على التوازن وثبات الجسم - كلما زاد ثقل الجسم زادت القوة المطلوبة لتحريكه

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
ملاحظة السلوك ملئ استمارة ( 3-1 )	- طرح أسئلة على الطلاب - اذكر أهم النقاط التي يجب مراعاتها أثناء السحب ؟	استمارة محك التعلم لمهارة السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة

الواجبات المنزلية	بطاقة لولي الأمر موضوح فيها الأسئلة التالية - هل يستطيع ابنكم سحب الأشياء في المنزل بشكل صحيح ؟ - هل يستطيع أن يقدر وزن الأشياء ويحدد قدرته على السحب ؟
-------------------	---

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

الصف	الثاني	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الثالث	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	/ / 143 / 143
الخبرة	الوقوف من جلوس التربيعة و الذراعان ممتدان أماما		المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الجلوس تربيعة			
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يؤدي الطالب مهارة الوقوف من وضع الجلوس التربيعة وفق الأداء الفني للممارسة		صافره		الواجب الحركي				
معرفي	أن يعي الطالب البيئة المحيطة به		رسم توضيحي		الاكتشاف الموجه				
انفعالي	أن يعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية								

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الجلوس تربيعة بحيث يرتكز الجسم على المقعد ويكون الرأس والصدر لأعلى والكتفان للخلف والظهر مستقيم .	2	تكون الذراعان مفردتان أماما وكفي اليدين متجهان للداخل ومتقابلان .
3	تكون الركبتان منتبختان والخصدان قريبان من الأرض قدر الإمكان والساقان متقاطعتان والقدمان ملامستان للأرض .	4	تحريك الذراعين لأعلى من مفصلي الفخذين بحيث يتم الارتكاز على المقعدة والقدمين مع المحافظة على امتداد الذراعين للأمام
5	محاولة الوقوف من خلال مد مفصلي الركبتين ورفع المقعدة عن الأرض وبقاء الساقين متقاطعتان	6	الوصول لوضع الوقوف بعد إكمال مد الركبتين ووضع القدم الأمامية بجانب الخلفية بحيث يكون ثقل الجسم موزعا على القدمين بالتساوي والذراعان محافظتان على امتدادهما للأمام

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<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.</p> <p>يراعي عدم مغادرة حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).</p> <p><b>الوقوف من جلوس تربيعة:</b></p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- مشاهدة نموذج حي لكيفية الوقوف من جلوس التربيعة والذراعان على الصدر.</p> <p>- تطبيقات للوقوف من وضع (جلوس تربيعة - الذراعان ثبات الوسط - الذراعان جانباً) بدون استناد مع تصحيح الأخطاء.</p> <p>(جلوس على أربع) مد الركبتين مع رفع الذراعين عالياً</p>	<p>الوقوف الصحيح من بطرس التربيعة</p>

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
<p>- تؤدي القدرة على التحكم في أجزاء الجسم من الثبات و خلال الحركة إلى تنمية عنصر التوازن</p> <p>- الجاذبية الأرضية هي قوة تجذب كل شيء نحو الأرض</p> <p>- تتطلب مقاومة الجاذبية الأرضية قوة الجسم للمحافظة على اتزانه في الثبات</p> <p>- الأنشطة التي تؤدي في حالة الثبات هي التي يبقى فيها مركز ثقل الجسم في نفس الوضع ، أما الأنشطة التي تؤدي في حالة فمركز ثقل الجسم يتحرك باستمرار</p>	<p>اطلب من الطلاب الوقوف من وضع الجلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماما لفترة قليلة من الوقت .</p> <p>ثم اطلب من الطلاب الوقوف من وضع الجلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماما لفترة أطول من الوقت .</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمهارة الوقوف من جلوس التربيعة و الذراعان ممتدان أماما	هل تعرف الطالب علي خطوات مهارة الوقوف من وضع الجلوس التربيعة بطريقة صحيحة؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - هل بإمكانك داخل المنزل أن تؤدي مهارة الوقوف من وضع الجلوس التربيعة والذراعان ممتدان أماما بطريقة صحيحة ؟
-------------------	---

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

الصف	الثاني	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الرابع	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143/
الخبرة	التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة			المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	مسك الكرة	لقف الكرة	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يؤدي الطالب التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة			صافره		أطواق		الواجب الحركي	
معرفي	أن يعي الطالب البيئة المحيطة به			كرات متنوعة				الاكتشاف الموجه	
انفعالي	أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية								

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقوف أماماً أحد القدمين متقدماً عن الأخرى قليلاً والذراعان عالياً واليدين ممسكتان بالكرة .	2	تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها
3	تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وبسرعة لتدفع الكرة للأمام	4	تترك اليدين الكرة في نهاية حركتهما للأمام مع متابعتها لحركة الكرة للأمام وتحريك القدم الخلفية للأمام
5		6	

الإجراءات التنفيذية	<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>التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة</b></p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- تطبيقات للتمرير بيدين وبيد واحدة من خلال ألعاب مختارة تعتمد على العمل الجماعي في مجموعات صغيرة .</p> <p>- تطبيقات مهارة تمرير الكرة باليدين كما يلي :-</p> <p>- تمرير الكرة باليدين ولقفاها في الفراغ الشخصي</p> <p>- تمرير الكرة باليدين ولقفاها بالتبادل مع الزميل . - تمرير الكرة مختلفة ( عال - متوسط - منخفض )</p> <p>- ولقفاها داخل أطواق معلقة .</p> <p>إلى المزيد من التدريب على مهارات التمرير و اللقف في مستويات مختلفة</p> <p>يوضع الصندوق وبداخله التفاح (كرات صغيرة) وسط الملعب ويقف بجواره أحد التلاميذ وينتشر التلاميذ في الملعب التفاح عند سماع الإشارة يبدأ لاعب الوسط يرمي خارج الصندوق وعلى التلاميذ إرجاع التفاح بحيث يظل الصندوق مملوئاً دائماً. عند انتهاء الوقت يتم عد الكرات أقل طالب هو الفائز</p>
شكل توضيحي للمهارة	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	<p>- استغلال حركة التمهيدي للتمرير بمرجحة الذراع خلفاً يحقق سرعة ومسافة أكبر في التمرير إليها الكرة على سرعتها وعلى زاوية انطلاقها لحظة تركها ليد الرامي .</p> <p>- فكلاً زادت المسافة وكلما قلت الزاوية زادت المسافة</p> <p>- يساعد مسك الكرة بأطراف اليد مع تثبيتها على زيادة سرعة الرمية حيث تطول ذراع الرافعة .</p> <p>- الأدوات الثقيلة تحتاج إلى قوة أكبر عند تمريرها</p>
التقدم بالخبرة	<p>* أطلب من الطلاب أداء مهارة التمرير بيد واحدة من وضع ( الجري - الوثب )</p> <p>* أطلب من الطلاب أداء مهارة التمرير بيدين من وضع ( الجري - الوثب ) .</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة	هل يعدد الطالب الخطوات التعليمية للمهارة ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

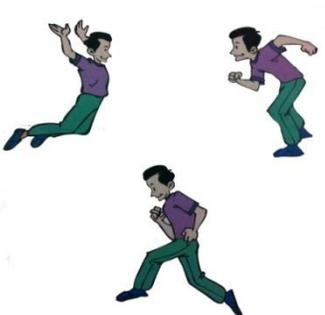
الواجبات المنزلية	<p>بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي</p> <p>- هل بإمكانك أداء التمرير بيدين داخل المنزل 10 مرة ؟ - هل بإمكانك أداء التمرير بيد واحدة داخل المنزل باتجاهات مختلفة</p>
-------------------	--

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

الصف	الثاني	الوحدة	الأولى	الأُسبوع	الخامس	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ	/ / 143 / 143
الخبرة	الوعي بالبيئة			المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	إدراك مسارات الحركة	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يعي الطالب بعناصر البيئة المحيطة به .			صافره		أقماع		الواجب الحركي	
معرفي	أن يعي الطالب البيئة المحيطة به							الاكتشاف الموجه	
انفعالي	أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية								

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	التعرف على البيئة المحيطة من زملاء وأدوات وأجهزة تستخدم أثناء النشاط البدني وكيفية منع التصادم معها .	2	كيفية مشاركة زميل أو أكثر في حيز مكاني أو داخل طوق .
3	الجري المتعرج بين الأشياء دون التصادم أو اللمس .	4	
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم اسم 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>الوعي بالبيئة:</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 .</li> <li>- الجري و تغير الاتجاه</li> <li>- الجري المتعرج بين الأشياء .</li> <li>- اختيار مكان محدد و الجري المستقيم تجاهه مع التحكم و التوقف لتفادي التصادم مع الآخرين وتغيير الاتجاه لمكان آخر .</li> <li>- أداء حركات انتقالية محددة في حيز ، ثم تصغيره بالتدرج . لعبة صغيرة ( لمس الزميل )</li> </ul>	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- رفع الذراعين جانباً أثناء الحجل يزيد من التوازن</li> <li>- النظر في اتجاه الجري يحمي الطالب من التصادم</li> <li>- قدرة الطالب على تقديم الأبعاد للمعوقات الموضوعة في الملعب تساعده على اجتيازها دون الاصطدام بها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* اطلب من الطلاب القفز المتعرج بين الأشياء دون التصادم أو اللمس</li> <li>* اطلب من الطلاب الحجل بقدم واحدة بين الأشياء دون اللمس .</li> </ul>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لالوعي بالبيئة المحيطة	هل عرف الطالب البيئة المحيطة به من زملاء وأدوات وأجهزة رياضية .	هل أدرك الطالب أهمية الوعي بالبيئة .

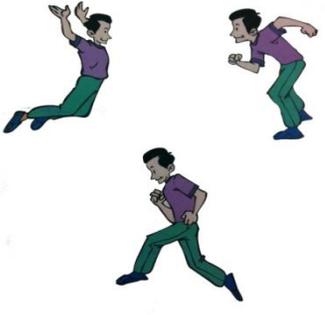
الواجبات المنزلية	* هل بإمكان ابنكم داخل المنزل أداء نشاط بدني دون التصادم بالأشياء ؟
-------------------	---

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

الصف	الثاني	الوحدة	الأولى	الأُسبوع	السادس	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143/ / : 143/ /
الخبرة	الرشاقة		المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه	إدراك مسارات الحركة		
المجال	الهدف		أقسام		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يمارس الطالب المهارات الحركية الأساسية المحددة في هذه الوحدة لتنمية الرشاقة كأحد عناصر اللياقة البدنية		أقمار		كرات متنوعة		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه
معرفي	أن يعي الطالب البيئة المحيطة به		صولجانات		صافره				
انفعالي	أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أدائه المهارات الحركية		رسم توضيحي						

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم	2	قدرة الطلاب على التمييز بين المسارات المنحنية والمستقيمة والمتعرجة
3	قدرة الطلاب على اللف وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج	4	قدرة الطلاب على تحريك جسمه أو أحد أجزاء منه من مكان إلى آخر دون أن يفقد توازنه
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>الرشاقة</b></p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- 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 .</p> <p>- تبادل المجموعات للمسارات المختلفة مع تغيير سرعة التحرك من المشي الخفيف إلى الجري .</p> <p>- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط مع تغيير الاتجاه حسب الرغبة .</p> <p>- توعية الطلاب على ما يزيد من سرعة الجري ( ميل الجسم إلى الأمام ، دفع الأرض بالقدمين بقوة )</p> <p>- إعطاء الطلاب فترة زمنية لأداء الوثب للأمام و يلاحظ أداءهم ويوجههم</p> <p>- التأكد 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</p>	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
<p>- تؤدي القدرة على التحكم في أجزاء الجسم من الثبات و خلال الحركة إلى تنمية عنصر التوازن</p> <p>- الجاذبية الأرضية هي قوة تجذب كل شئ نحو الأرض</p> <p>- تتطلب مقاومة الجاذبية الأرضية قوة الجسم للمحافظة على اتزانه في الثبات</p> <p>- الأنشطة التي تؤدي في حالة الثبات هي التي يبقى فيها مركز ثقل الجسم في نفس الوضع ، أما الأنشطة التي تؤدي في حالة فمركز ثقل الجسم يتحرك باستمرار</p>	<p>- اطلب من الطلاب الوثب عاليا مع الدوران حول المحول الطولي للجسم مع محاولة للمس العقبين في الهواء</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري للرشاقة	هل تعرف الطالب علي بعض الألعاب التي تساعد علي الرشاقة ؟	هل أدرك الطالب أهمية الرشاقة للجسم ؟

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - هل يستطيع ابنكم التحرك بسرعة ورشاقة في المنزل ؟
-------------------	--

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	السابع	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الثاني	الصف
	الوثب الصحيح	الوقوف على رجل واحدة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الحجل الصحيح			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقمار	أن يؤدي الطالب طريقة الحجل الصحيح بشكل جيد			نفس حركي		
		صولجانات	نموذج للمهارة	أن يعي الطالب تحركات زملائه من حوله			معرفي		
				أن يقدر قيمة الاستئذان			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الرجل الحرة منثنية على شكل زاوية قائمة من مفصل الركبة	2	- مفصل الفخذ للرجل الحرة يثني لأعلى مع ميل الجذع إلى الأمام قليلا .
3	- تمرج الرجل الحرة في حركة بندوليه من الخلف للأمام لتساهم في إحداث القوة	4	- تتحرك الذراعان معا من الخلف للأمام للمساهمة في رفع الجسم لأعلى .
5	- تقوم الذراعان بدور رئيس في إنتاج القوة أكثر من دورها في المحافظة على التوازن .	6	

الإجراءات التنفيذية	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في قاطرات متساوية على بعد 5م وضع 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>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- الحجل في المكان مرة على القدم اليمنى وأخرى على القدم اليسرى مع المحافظة على التوازن</p> <p>- الحجل في المكان مع التدرج في زيادة الارتفاع لأعلى</p> <p>- الحجل إلى الأمام مع زيادة مسافة التقدم للأمام</p> <p>- الحجل للخلف</p> <p>- الحجل المتعرج ، مرة لجهة اليمين وأخرى لجهة اليسار</p> <p>- الحجل للأمام عدد من الحجلات مع محاولة قطع مسافات أكبر</p> <p>- الحجل المتنوع إلى الأمام و الخلف وفي مسار متعرج</p> <p>- الحجل على خط مستقيم أماما - وخلفا</p> <p>- الحجل مع تخطي أرقام أو حروف مرسومة على الأرض</p> <p>- دمج بعض الحركات الانتقالية ومهارة الحجل في نشاط معين مثل :-</p> <p>- المش ثلاث خطوات و الحجل ثلاث مرات بالتبادل</p> <p>- الحجل ثمان مرات على القدم اليمنى ثم الدوران للخلف و الحجل ثمان مرات على اليسرى</p> <p>- الحجل في مثلث أو مربع أو دائرة إلى الأمام و الخلف - التنوع بين الحجل لعبة صغيرة سباقا التتابع بالحجل السريع و الحجل البطيء</p>	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
<p>زيادة ارتفاع مستوى الحجل تتم مرجحة الذراعين ب مسرعة عالية - يتم الدفع لأعلى من مشط القدم التي يتم الهبوط عليها أيضا</p> <p>- يراعى البدء بحجلات منخفضة و التدرج في زيادة الارتفاع و مسافة الحجل</p> <p>- ثني ركبة الرجل الدافعة عند الهبوط يساعد في تخفيف شدة الاصطدام بالأرض</p>	<p>- الحجل في المكان مع زيادة الارتفاع عن الأرض مع كل حجلة - الحجل إلى الأمام و الجانبين و الخلف</p> <p>- الحجل في المكان مع لف الجسم ربع لفة - الحجل مرات عدة على قدم واحدة ثم على القدم الأخرى بإيقاع منتظم - الحجل فوق حبال أو كرات طيبة</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
نموذج لاستمارة محك تعلم الحجل الصحيح	- هل يستطيع الطالب أن يعرف العوامل المؤثرة على قوة طول الحجلة	ملاحظه السلوك من خلال استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده .

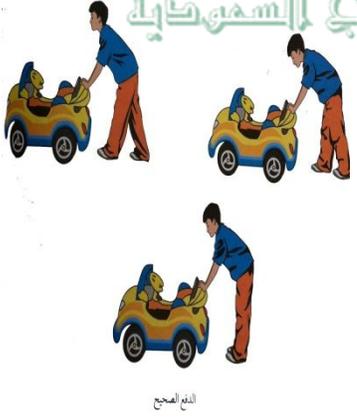
الواجبات المنزلية	1 هل بإمكانك داخل المنزل عمل الحجل الصحيح بشكل سريع ؟
-------------------	---

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

الصف	الثاني	الوحدة	الثانية	الأسبوع	الثامن	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعاله			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يتقن التلميذ الدفع الصحيح للأثقال بشكل جيد			أقماع		صافره		الواجب الحركي	
معرفي	أن يعي الطالب تحركات زملائه من حوله			عربات		كرات		الأمر	
انفعالي	أن يقدر قيمة الاستئذان			أثقال متنوعة					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	يكون الدفع في اتجاه الشئ المراد دفعة ، بحيث يكون الجسم خلفه	2	يكون الدفع في منتصف الشئ المراد دفعة ما أمكن ذلك حتى يتم دفعة للأمام
3	يكون الدفع و الذراعان مفرودتان مع أخذ خطوات متتالية في اتجاه الشئ المراد دفعة مع بقاء مفصلي الركبتين منتصبين نصفاً	4	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<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>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p><b>الرفع الصحيح للأثقال :-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح أسلوب الرفع الصحيح للأداة ووفق نموذج حي.</li> <li>- قيام الطلاب بممارسة رفع القطع المناسبة (التعاون في رفع وخفض المقعد السويدي، نقل كرات طبية وفق وضع معين مع التحرك بها .... الخ).</li> <li>- لعبة مناسبة ، مثل : لعبة رفع وخفض البساط.</li> </ul> <p><b>سباق حمل المصابين :-</b></p> <p>يقسم الفصل إلى قاطرتين متساوية ومع كل قاطرة كرة طبية أو كيس رمل حاملاً الكرة أو الكيس ذهاباً وإياباً ثم تسليمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.</p>	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- إن زيادة مساحة قاعدة الارتكاز يؤدي إلى ثبات الجسم ، وبالتالي تزداد فاعلية القوة المستخدمة في الدفع</li> <li>- تشارك جميع العضلات خاصة الكبيرة منها كالفخذين و الساقين إضافة إلى الصدر و الذراعين في دفع الأجسام الثقيلة</li> <li>- كلما زاد ثقل الجسم المراد دفعة يتطلب ذلك زيادة في القوة العضلية المطلوبة لتحريكه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يواجه كل طالب زميل له ويضع يديه على كتفي زميله ويحاول دفعه إلى الخلف .</li> <li>- يقف كل طالب بجانب زميله على قدم واحدة ويحاول كل منها دفع زميله حتى يفقد توازنه</li> <li>- يقف طالبان ظهرا لظهر مع تشبيك المرفقين ويحاول كل منهما دفع زميله إلى الخلف</li> <li>- يقف الطالب في وضع أماما و الذراعان ممتدان أماما مع الاستناد على الحائط مع محاولة الدفع إلى الأمام</li> </ul>

تقويم الخبرة	الجانب المعرفي	الجانب المهاري	الجانب الانفعالي
عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء للدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعاله وطلب ترتيبها من الطلاب بناء على ما تم تعلمه في الدرس	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) للدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعاله	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق وبعده	

الواجبات المنزلية	1 - هل بإمكانك داخل المنزل أداء الدفع الصحيح للأثقال بشكل جيد؟
-------------------	--

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

143/ / : 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	التاسع	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الثاني	الصف
الاتزان فوق قاعدة ثابتة	الوقوف على قدم واحدة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الميزان الأمامي من الثبات	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يؤدي الطالب الميزان الأمامي من الثبات			نفس حركي		
			نموذج للمهارة	أن يعي الطالب تحركات زملائه من حوله			معرفي		
				أن يقدر قيمة الاستنذان			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانباً	2	ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس أماماً عالياً ، ورفع الرجل خلفاً عالياً ببطء
استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي تقريباً موازياً للأرض مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلاً	4	يكون النظر متجه أماماً عالياً مع رفع الرأس لأعلى ، وانشاء الرقبة للخلف قليلاً
تكون الرأس وقدم الرجل المرفوعة على مستوى واحد تقريباً	6	تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملاً ، و القدم بكاملها ملامسه للأرض

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الميزان الأمامي</p>	<p><b>الإجماع:</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>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p><b>الميزان الأمامي</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مشاهدة نموذج حي لمهارة الميزان الأمامي من الثبات.</li> <li>- تطبيقات للميزان الأمامي مع الزميل، ثم بصورة انفرادية.</li> </ul>

التقدم بالخبرة	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة
<p>- يمكن التقدم بخبرة الميزان الأمامي من خلال التأكيد على مفهوم الأداء الصحيح ، و العمل على إدراك الطالب لمفهوم الاتزان ، وذلك بتغيير وضع الذراعين وزيادة ميل الجذع لأسفل</p>	<p>- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة</p> <p>- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز</p> <p>- للوصول إلى أفضل توازن يجب أن يكون مركز الثقل في منتصف قاعدة الارتكاز</p> <p>- لاستعادة التوازن يتم رفع اليدين أو الرجل إلى جانب الجسم المعاكس للجهة التي اختل توازنها</p>

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 الميزان الأمامي من الثبات

الواجبات المنزلية	1- هل بإمكانك تطبيق الميزان الأمامي داخل المنزل مع التحكم في أجزاء الجسم ؟
-------------------	--

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

الصف	الثاني	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	العاشر	عدد الدروس	3 - 2	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة		ركل الكرة الثابتة		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يؤدي الطالب الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم		أقماع		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن يدرك الطالب التغير في معدل التنفس و التفسير المبسط أثناء المجهود البدني		أطواق		الواجب الحركي		صافره		
انفعالي	أن يقدر قيمة الاستندان		كرات تنس		الواجب الحركي		كرات مختلفة الأحجام		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	يكون الجسم في وضع الوقوف أماما مواجهًا لاتجاه الكرة	2	يكون الارتكاز على القدم الأمامية مع انثنائها قليلا وتكون القدم الراكلة في الخلف منثنية قليلا ومرتخية
3	تبدأ حركة القدم الراكلة من مفصل الفخذ من الخلف للأمام لمقابلة الكرة	4	تمرّج ذراع القدم الراكلة للأمام أثناء حركة الركل
5	يزداد ثني الرجل المرتكزة عند ملامسة الرجل الراكلة للكرة - يثنى الجذع من عند الوسط وتمتد الرجل المرتكزة لأقصى درجة امتدادها	6	يرتفع عقب القدم المرتكزة لأعلى مع ملامسة أطراف الأصابع للأرض وقد ترتفع القدم بكاملها عن الأرض

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>الإحماء : 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>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>- ألعاب صغيرة في ركل الكرة المتحركة بالقدم :-</p> <p>- ركل كرة تنس أرضي صغيرة متدرجة</p> <p>- ركل كرة قدم ( قليله الامتلاء بالهواء ) متدرجة</p> <p>- ركل كرة بلاستيكية خفيفة ساقطة من أعلى</p> <p>- ركل كرة معلقة على ارتفاع مستوى الساق مع توجيهها للاتجاه المطلوب</p>	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
<p>- يجب إيجاد التوافق بين أجزاء الجسم التي تؤدي حركة الركل على التوالي حتى يمكن نقل السرعة من جزء إلى آخر بالتتابع ثم إلى الكرة في نهاية الحركة</p> <p>- يجب أن تتناسب زاوية الركل مع وضع ارتفاع أو انخفاض الهدف</p> <p>- يجب التأكد على حركة كل من مفصل القدم ومفصل الركبة إضافة إلى حركة مفصل الفخذ من أجل زيادة سرعة الكرة إلى أقصى ما يمكن عند الركل</p>	<p>طرح أسئلة على الطلاب مثل :-</p> <p>- هل بإمكانك أن تركل كرة متحركة بالقدم للأمام ، مع توجيهها للجانب ؟</p> <p>- هل بإمكانك أن تركل كرة متحركة قادمة نحوك ، وكرة متحركة تبتعد عنك ، وكرة تتحرك أمامك ، وكرة تتحرك إلى أحد جانبيك ؟</p> <p>- هل بإمكانك أن تركل كرة متحركة قادمة نحوك بأقصى قوة ممكنة ، ومرة أخرى بأقل قوة ؟</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب المهاري	الجانب الانفعالي
هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارة بالترتيب الصحيح ؟	استمارة محك التعلم لمهارة الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

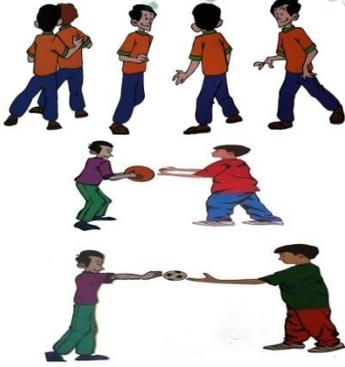
الواجبات المنزلية	1 - هل بإمكانك ركل الكرة المتحركة بالقدم في فناء المنزل ؟
-------------------	---

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

الصف	الثاني	الوحدة	الثانية	الأسبوع	الحادي عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 / 143
الخبرة	الوعي بالعلاقات مع الزملاء			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يؤدي الطالب مهارة تعزز العلاقات الاجتماعية بين الطلاب ( استلام و تسليم الكرة )			أقماع		كرات مختلفة		الواجب الحركي	
معرفي	أن يدرك الطالب التغير في معدل التنفس و التفسير المبسط أثناء المجهود البدني			صولجات		صافره		الاكتشاف الموجه	
انفعالي	أن يقدر قيمة الاستئذان			نموذج للمهارة					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	أن تتعلق المهارة بجانب العلاقات الاجتماعية بين الطلاب بغرض البذل والعطاء وروح والانسجام بينهم	2	اختيار مهارات تعزز وتقوي العلاقات الاجتماعية
3		4	
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>جري الطلاب بطول الملعب ومع الصافره يشير المعلم بيده في اتجاه معين فيغير الطلاب اتجاههم للجري في الاتجاه الذي أشار إليه المعلم بيده ..... وهكذا.</p> <p>- التأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة و الوعي بالحيز الشخصي</p> <p>- أداء تمرير الكرة باليدين (للكرات الكبيرة ) و بيد واحدة (للكرات الصغيرة ) مع ذكر مواصفات الأداء الصحيح لتسليم و تسلم الكرة بشكل صحيح</p> <p>مواجهة كل طالب زميلة ومع واحد منهما كرة ، ليقوم أحد الطلاب بتسليم الكرة لزميلة من مستويات مختلفة (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل.</p> <p>- 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 .</p> <p>- تبادل المجموعات للمسارات المختلفة مع تغير سرعة التحرك من المشي الخفيف إلى الجري .</p> <p>- تشجيع الطلاب على استخدام الحركات الانتقالية التي سبق أن تعلموها مع تنوع المسارات التي يستخدموها</p> <p>- تشجيع الطلاب على ذكر أنواع المسارات الحركية</p>	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
أن يميز الطالب بين المسارات المستقيمة و المنحنية و المتعرجة القوة اللازمة لتحريك جسمه أو أحد أطرافه	<p>- اجعل الطلاب يتدربون على توجيه زملائهم أثناء الحركة أو متابعتهم</p> <p>- تقسيم الطلاب إلى قاطرتين القاطرة الأولى تحمل الكرة و عند سماع الإشارة يجري الطلاب انتشار حر مع ضرب الكرة بالأرض وعند سماع الصافره الثانية يمسك الطالب الكرة ويتجه للقاطرة الثانية لتسليم الكرة للزميل بيد واحدة أو باليدين حسب حجم الكرة</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك تعلم مهارة الوعي بالعلاقات مع الزملاء	هل يعرف الطلاب المسارات التي يتحرك بها ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة و بعدها

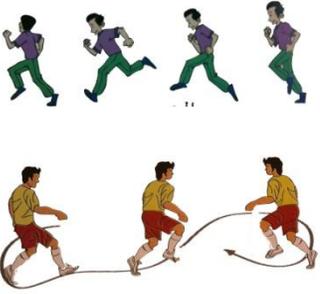
الواجبات المنزلية	1- هل بإمكانك عمل علاقات مع أولاد جيرانك عن طريق اللعب؟
-------------------	---

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

143/ / : 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الثاني عشر	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الثاني	الصف
		الجري الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	التوافق العصبي العضلي			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	أقمار	صافره	أن يستطيع الطالب أن يؤدي التمرينات بتوافق عضلي عصبي			نفس حركي		
			صولجات	أن يدرك الطالب التغير في معدل التنفس و التفسير المبسط أثناء المجهود البدني			معرفي		
				أن يقدر قيمة الاستندان			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	إعطاء نموذج حركي لمهارة الجري أو المشي ومدى التوافق بين القدمين والذراعين	2	الحركة التبادلية بين اليدين والقدمين
3	مع ميل الجذع للأمام	4	المشي مع تغير السرعة في اتجاهات مختلفة مع النداء
5	تركيز النظر للأمام أثناء أداء الجري	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>الإحماء : 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 تخضم منه نقطة ..... وهكذا مع تحديد عدد الطلاب الذين يشغلون الدائرة.</p> <p>- جعل الطلاب يمشون أماما في قاطرات حول الملعب مع التركيز على معرفه الطلاب لمواصفات الأداء للمشي السليم مع تطبيقها وتصحيح الأخطاء للطلاب .</p> <p>- 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 .</p> <p>— 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 .</p>

التقدم بالخبرة	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة
<p>البداية بالجري البطيء مع زيادة السرعة بالتدرج</p> <p>- الجري بين عوانق (صولجان) موضوعة في مسار الحركة</p> <p>- الجري بسرعة مع التنوع في مسارات الجري و اتجاهاته</p>	<p>شرح مواصفات الأداء الحركي للجري ، موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة</p> <p>- الربط بين تبادل حركات اليدين و القدمين بالتوافق العصبي وسلاسة أداء الحركات</p>

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أن يعرف الطالب معنى التوافق العصبي العضلي .	استمارة محك التعلم مفهوم المسارات الحركية

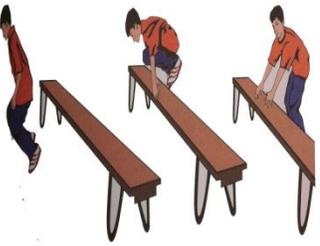
الواجبات المنزلية	1- أذكر المهارات التي تتعلق بالتوافق العصبي العضلي ؟
-------------------	--

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

143/ /: 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الثالث عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثاني	الصف
الوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات			المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	القفز الصحيح			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	مقعد سويدي	أن يؤدي الطالب طريقة القفز الصحيح بشكل جيد على أطراف الجسم المختلفة			نفس حركي		
			كرات مطاطية	أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه			معرفي		
				أن يبدي الطالب استعدادا للتعاون مع زملائه			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 للحفاظ على الركبتين مثبتيين	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>الصيد والعصافير:</b></p> <p>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 صياداً أيضاً. يمكن رسم دائرة صغيرة لتكون مكان آمن عندما يدخلها العصافير.</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>- تطبيقات على آلية القفز الصحيح بصورة آمنة من أوضاع جسمية و حركية مختلفة ووفق تشكيلات مناسبة ،</p> <p>ويقترح الانتشار الحر و العمل مع الزميل مثل :</p> <p>- تعديّة الجسر باليدين و الرجلين ( مكعبات أسفنجية )</p> <p>- القفز بالكرة البلاستيكية باستخدام اليدين و الرجلين</p> <p>- القفز من فوق مكعبات أسفنجية بالاستناد باليدين</p> <p>- قفزات لتعدية حواجز متعددة ذات ارتفاعات مختلفة</p>

التقدم بالخبرة	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة
- تقسيم أ إلى مجموعات ثم عمل سباق بينهم بالجري مع تعديّة الموانع الموجودة في طريق الجري ( مقعد سويدي - مكعبات أسفنجية ) دون أن يلمسها الطالب .	- كلما زاد انقباض العضلات المشاركة في أداء الحركة زادت القوة الناتجة الدافعة لأعلى و الأمام - كلما زادت سرعة حركة انقباض العضلات المشاركة في أداء الحركة زادت القوة الناتجة الدافعة لأعلى و الأمام

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	هل يعرف الطالب خطوات القفز الصحيح ؟	استمارة محك التعلم لمهارة القفز الصحيح

بإمكانك داخل المنزل تأدية القفز الصحيح لتعدية حواجز مختلفة ؟	الواجبات المنزلية
--	-------------------

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الرابع عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثاني	الصف
		التوافق العصبي العصلي	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	تقوس الجسم			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	مراتب	صافره	أن يؤدي الطالب الخبرة وفق الأداء الفني للحركة			نفس حركي		
			نموذج للمهارة	أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه			معرفي		
				أن يبدي الطالب استعدادا للتعاون مع زملائه			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	يتم تقوس الجسم من وضع الاستلقاء	2	الذراعان مثنيتان والكفان على الأرض بجانب الرأس
3	الركبتان مثنيتان والقدمان على الأرض ويبدأ التقوس بمد الذراعان والركبتان حتى يرتفع الحوض إلى الأعلى للوصول لوضع التقوس والثبات في هذا الوضع لعدد من الثواني يتراوح من خمس إلى عشرين ثانية	4	
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>- يمكن أن يطرح المعلم بعض العبارات والأسئلة التي يمكن أن تستثير معارف الطلاب لاكتشاف ما ينبغي أن يتعلموه من مفاهيم معرفية و مهارات حركية مرتبطة بالخبرة مثل :-</p> <p>- كيف يمكن عمل جسر باستخدام اليدين و القدمين ؟</p> <p>- هل يمكن عمل جسر مستخدما ثلاث أجزاء فقط من الجسم أو اثنين ؟</p> <p>- هل يمكن عمل جسر فوق الزميل ؟</p> <p>- فلنحاول عمل أوضاع متتابعة من الجسور ، مع مراعاة الانتقال ببطء من واحد للآخر</p> <p>- دعونا نرى كيف يمكن عمل جسر واسع ؟</p> <p>- الآن فلنحاول عمل جسر قصير ، جسر طويل ، ما الفرق بينها ؟ و ما الذي ساعد على عمل كل واحد من هذه الأشكال ؟ وكيف تم عملها ؟</p> <p>- مشاهدة نموذج تطبيقي لمهارة التقوس ، ويحاول الطلاب تقليد النموذج .</p> <p>- تحدي قدرات الطلاب بالتحرك وهم في وضع التقوس إلى اتجاهات مختلفة و لمسافات محددة .</p>

التقدم بالخبرة	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة
<p>- أن يؤدي الطالب التقوس المعكوس من الوقوف والجلوس</p> <p>- أن يؤدي الطالب التقوس بعد الجري إلى الخلف مسافة عشر خطوات</p> <p>- أن يؤدي الطالب التقوس المعكوس مع المحاولة للتحرك للجانبين و للأمام و الخلف</p>	<p>- يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة</p> <p>- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز</p> <p>- للوصول إلى أفضل توازن يجب أن يكون مركز منتصف قاعدة الارتكاز</p>

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	هل تعرف الطالب على الخطوات التعليمية الصحيحة للتقوس؟	استمارة محك التعلم لمهارة التقوس الصحيح

الواجبات المنزلية	1- هل بإمكانك تنفيذ مهارة التقوس في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة ؟
-------------------	--

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

الصف	الثاني	الوحدة	الثالثة	الأُسبوع	الخامس عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 / /
الخبرة	الميزان الخلفي			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف على قدم واحدة		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يؤدي الطالب الميزان الخلفي وقف الأداء الفني للمهارة			صافره		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه			صورة للمهارة					
انفعالي	أن يبدي الطالب استعدادا للتعاون مع زملائه								

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقوف و استقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانبا	2	ميل الجذع للخلف مع الاحتفاظ بوضع الرأس على استقامة الجسم
3	رفع أحد الرجلين ومفصلي الركبة و الفخذ مفردان وعلى استقامة واحدة	4	استمرار حركة رفع الرجل للأمام و لأعلى
5	استمرار ميل الجذع للخلف إلى أن يصل الجسم قريبا من الوضع الأفقي ، الذراعان جانبا	6	النظر لأعلى ، وبحيث تكون الرأس و قدم الرجل الحرة على مستوى واحد

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<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>الميزان الخلفي:</b></p> <p>تأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة و الوعي بالحيز الشخصي</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مشاهدة نموذج حي لمهارة الميزان الخلفي من الثبات.</li> <li>- تطبيقات للميزان الخلفي مع الزميل، ثم بصورة انفرادية.</li> </ul> <p><b>سباق تتابع التبادل:</b></p> <p>يقسم الطلاب إلى ثلاث قاطرات. يقف كل قائد قاطرة عند خط النهاية وباقي أفراد القاطرة عند خط البداية وعند سماع الصافره ينطلق الطالب الأول من كل قاطرة بالحجل وهو يحمل العصا ليسلمه لزميله عند خط النهاية ويقف مكانه ويعود زميله (القائد) بالعصا إلى القاطرة ويسلمه للطالب الثاني وهكذا حتى ينتهي جميع الطلاب. الفريق الفائز هو الذي ينتهي أولاً</p>	

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	التقدم بالخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة</li> <li>- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز</li> <li>- للوصول إلى أفضل توازن يجب أن يكون مركز منتصف قاعدة الارتكاز</li> <li>- لاستعادة التوازن يتم رفع اليدين أو الرجلين على جانب الجسم المعاكس للجهة التي اختل توازنها</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يطلب المعلم من الطلاب المشي ثم أداء الميزان الخلفي والعد 8 عدات .</li> <li>- أن يطلب المعلم من الطلاب وضع الميزان الخلفي والدوران لليمين واليسار.</li> </ul>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الميزان الخلفي	هل تعرف الطالب علي الميزان الخلفي حسب الأداء الفني للمهارة ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	1- هل بإمكانك تطبيق الميزان الخلفي داخل المنزل حسب الأداء الفني للمهارة ؟ 2- هل بإمكانك تطبيق الميزان الخلفي مع التحكم في أجزاء الجسم ؟
-------------------	---

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

143/ / : 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	السادس عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثاني	الصف
	إيقاف الكرة بالقدم	ركل الكرة الثابتة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	التثبيت الصحيح لكرة القدم			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	كرات مختلفة الحجم	أن يؤدي الطالب التثبيت الصحيح لكرة القدم			نفس حركي		
			أقماع	أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه			معرفي		
				أن يبدي الطالب استعدادا للتعاون مع زملائه			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلاً	2	ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى أعلى بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى
3	توضع الكرة على مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض	4	بمجرد لمس الكرة للقدم يثنى مفصل ركبة الرجل للتحكم في الكرة حتى لا ترتد وتستقر تحت القدم
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>التثبيت الصحيح لكرة القدم</p>	<p>الإحماء : 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 بالجرى للحصول على أحد الكرات الذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>- ألعاب مبسطة ، يمارس فيها الطالب مهارة تثبيت الكرة بالقدم بطريقة صحيحة بأجزاء مختلفة من الجسم : بساق واحدة ، أو بالساقين أو بأسفل القدم .</p> <p>- تشجيع الطلاب على عمل بعض الأنشطة ثم يتم طرح بعض الأسئلة عليهم مثل :-</p> <p>- هل بإمكانك أن تثبت وتسيطر على كرة مرتفعه : قادمة نحوك ؟ أو تبتعد عنك ؟ أو تتحرك أمامك ؟ ، أ، تتحرك بجانبك ؟</p> <p>- هل بإمكانك أ، تثبت وتسيطر على كرة تتدحرج على الأرض : قادمة نحوك ؟ أو تبتعد عنك ؟ أو تتحرك أمامك ؟ أو تتحرك بجانبك .</p>

التقدم بالخبرة	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة
<p>طرح أسئلة على الطلاب مثل :-</p> <p>- هل بإمكانك أن تثبت كرة متحركة بالقدم ، مع توجيهها للجانب ؟</p> <p>- هل بإمكانك أن تثبت كرة متحركة قادمة نحوك ، وكرة متحركة تبتعد عنك ، وكرة تتحرك أمامك ، وكرة تتحرك إلى أحد جانبيك ؟</p> <p>- هل بإمكانك أن تثبت كرة متحركة قادمة نحوك بأقصى قوة ممكنة ، ومرة أخرى بأقل قوة ؟</p>	<p>- يجب إيجاد التوافق بين أجزاء الجسم التي تؤدي حركة التثبيت على التوالي حتى يمكن تثبيت الكرة في نهاية الحركة</p> <p>- يجب أن تتناسب زاوية التثبيت مع وضع ارتفاع أو انخفاض الكرة</p> <p>- يجب التأكد على حركة كل من مفصل القدم ومفصل الركبة إضافة إلى حركة مفصل الفخذ من أجل زيادة سرعة تثبيت الكرة</p>

تقويم الخبرة		
الجانب الإنفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	هل تعرف الطالب على مهارة التثبيت الصحيح لكرة القدم وفق الخطوات التعليمية ؟	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمهارة التثبيت الصحيح لكرة القدم

1 - هل بإمكانك أنة تؤدي مهارة التثبيت الصحيح لكرة القدم مع أخذ صورة إن أمكن ؟ هل بإمكانك تثبيت الكرة عند رجوعها من الحائط ؟	الواجبات المنزلية
--	-------------------

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	عدد الدروس	الأسبوع	الوحدة	الصف
		المتطلبات السابقة للخبرة	المكان		الخبرة
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف			المجال
					نفس حركي
					معرفي
					انفعالي

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

	2		1
	4		3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
<p>المنظومة السمعية</p>	

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	التقدم بالخبرة	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة

تقويم الخبرة	
الجانب المعرفي	الجانب المهاري

الواجبات المنزلية
-------------------

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