

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف سجل تحضير ورقي

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثالث](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#)

الملف سجل تحضير ورقي

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الثالث](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#)

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

<a href="#">الإختبار الأسبوعي الإلكتروني</a>	1
<a href="#">الإختبار الأسبوعي الإلكتروني</a>	2
<a href="#">تحضير الوحدة الرابعة</a>	3
<a href="#">تقويم إلكتروني للوحدة الرابعة</a>	4



# سجل تحضير

almanahj.com/sa

المناهج السعودية

## مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

### صف ثالث ابتدائي ١٤٤٣ هـ



المعلم /هـ: .....

المدرسة: .....



## أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية

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

1. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
2. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
3. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
4. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
5. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
6. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
7. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
8. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أولاً: المهارات الحركية الأساسية:

- ✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- ✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية.
- ✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية:

- ✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

الرجاء عدم إزالة الباركود أو الاسم حفظاً للحقوق



## جدول الحصص الدراسي

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

## توزيع الدروس للصف الثالث الابتدائي

الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول	
و ح	من ١٤٤٣/٥/٢٦ إلى ١٤٤٣/٥/٢٢	و ح	من ١٤٤٣/٥/١٦ إلى ١٤٤٣/٥/١٩	و ح	من ١٤٤٣/٥/٨ إلى ١٤٤٣/٥/١٢	و ح	من ١٤٤٣/٥/١ إلى ١٤٤٣/٥/٥
١٦	التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة	١٥	تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء	١٥	مرحلة الذراعان من خلف وأمام الجسم	١١	أهمية ارتداء الأحذية أثناء النشاط
٢٦	القوس المعكوس	١١	المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني	١٥	الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	١١	أهمية ارتداء الجوارب أثناء النشاط
			الرشاقة	١٥	تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء	١٥	التوافق
							التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة
الأسبوع الثامن		الأسبوع السابع		الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس	
و ح	من ١٤٤٣/٦/٢٩ إلى ١٤٤٣/٦/٢٧	و ح	من ١٤٤٣/٦/٢٤ إلى ١٤٤٣/٦/٢٠	و ح	من ١٤٤٣/٦/١٧ إلى ١٤٤٣/٦/١٣	و ح	من ١٤٤٣/٦/٢ إلى ١٤٤٣/٥/٢٩
٣٧	تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	١٧	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة	٢٦	رمي الكرة بطريقة صحيحة	٢٦	الوقوف على قاعدة الاتزان
		٢٧	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة	١٥	المحافظة على الأجهزة أثناء النشاط	١٦	رمي الكرة بطريقة صحيحة
				١١	المرونة		
الأسبوع الثاني عشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع	
و ح	من ١٤٤٣/٧/٣٠ إلى ١٤٤٣/٧/٢٦	و ح	من ١٤٤٣/٧/٢١ إلى ١٤٤٣/٧/١٩	و ح	من ١٤٤٣/٧/١٤ إلى ١٤٤٣/٧/١٢	و ح	من ١٤٤٣/٧/٩ إلى ١٤٤٣/٧/٥
	مراجعة عامة	٣٣	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٢٢	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	١١	مدخل في رياضة الجودو
				١٣	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٢٢	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)
الأسبوع الثالث عشر		الأسبوع الثاني عشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع العاشر	
و ح	من ١٤٤٣/٨/٧ إلى ١٤٤٣/٨/٣	و ح	من ١٤٤٣/٧/٢٣ إلى ١٤٤٣/٧/٢١	و ح	من ١٤٤٣/٧/١٥ إلى ١٤٤٣/٧/١٣	و ح	من ١٤٤٣/٧/١٢ إلى ١٤٤٣/٧/١٠
	مراجعة عامة		اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس		اجازة مطولة يوم الاحد		اجازة منتصف الفصل يوم الخميس
			١٤٤٣/٧/٢٣		١٤٤٣/٥/١٥		١٤٤٣/٦/٣

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني  
١٤٤٣/٨/٧

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس  
١٤٤٣/٧/١

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس  
١٤٤٣/٧/٢٣

اجازة مطولة يوم الاحد  
١٤٤٣/٥/١٥

اجازة منتصف الفصل يوم الخميس  
١٤٤٣/٦/٣

الأسبوع الثالث عشر

من ١٤٤٣/٨/٧ إلى ١٤٤٣/٨/٣

مراجعة عامة

و : رقم الوحدة  
ح: عدد الحصص



## تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء النشاط البدني	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري – الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يدرك الطالب /ة أهمية ارتداء الجوارب والأحذية أثناء النشاط	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على أهمية ارتداء الأحذية والجوارب	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>أهمية ارتداء الأحذية أثناء ممارسة النشاط البدني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين ( مثل : التقرحات ومسامر القدم)</li> <li>ينبغي أن يكون حذاء المشي خفيف الوزن نسبيا ويوفر امتصاصا جيدا للصدمات ( عند اصطدام القدم بالأرض).</li> <li>كما أن هناك أنواعا كثيرة من أحذية المشي المختلفة تناسب جميع الاحتياجات.</li> <li>يفضل فحص الحذاء قبل ارتدائه؛ لضمان خلوه من الأشياء المضرة مثل الحصى وغيره.</li> <li>تعقيم الأحذية بعد الاستخدام، وذلك بوضعها لتجف في الهواء.</li> </ul> <p><b>أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تؤدي إلى عدم ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسامر القدم، بالإضافة إلى تقاوم اضطرابات القدم.</li> <li>المحافظة على نظافة القدمين، وذلك بغسلهما وتجفيفهما، خاصة بين الأصابع، قبل لبس الجوارب أثناء النشاط البدني للحد من فرصة تراكم البكتيريا أو الفطريات.</li> <li>يفضل اختيار الجوارب القطنية؛ لأنها تسمح للأقدام بالتنفس.</li> <li>تغيير الجوارب بشكل يومي.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	التوافق
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - التوافق
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أنواعه :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التوافق العام، هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية.</li> <li>التوافق الخاص، هو القدرة على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس بما يعكس الأداء بفعالية خلال التدريب والمنافسات.</li> </ul> <p>العوامل المؤثرة فيه :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التفكير.</li> <li>الخبرة الحركية.</li> <li>مستويات تنمية القدرات البدنية.</li> <li>طرائق تنمية التوافق بالبداية العادي من أوضاع مختلفة لأداء التمرين.</li> <li>أداء المهارات باتجاه عكسي.</li> <li>الأداء في ظروف غير طبيعية.</li> </ul> <p>تمرينات تنميته :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الجرى المتعرج مع تنطيط الكرة.</li> <li>وقوف ودوران الذراعين في اتجاهين مختلفين.</li> <li>وقوف وتحريك الرجلين والتبادل مع دوران الذراعين.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يظهر الطالب /ة قدرته على التعلق الرأسي بطريقة صحيحة وآمنة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة للتعلق الرأسي
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يتطلب أداء هذه المهارة توفر عارضة مناسبة للتعلق من حيث الحجم الذي يجب أن يكون صغيراً حتى يتمكن الطالب من القبض عليها بسهولة. ويتم أدائها وفق الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ القبض الأمامي على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم.</li> <li>■ الجسم على استقامة واحدة دون انثناء وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر.</li> <li>■ الرأس في وضعها الطبيعي والتنظر للأمام ولأعلى قليلاً</li> <li>■ الرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق.</li> <li>■ القبض باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم.</li> <li>■ ينبغي أن يكون ارتفاع العارضة مناسب لطول الطالب.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الرفع الصحيح للأثقال	الخبرة التعليمية	الوحدة الخامسة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
ساعة إيقاف		كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يمرج الطالب /ة الذراعين من أمام وخلف الجسم بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة لمرجحة الذراعين	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلا من أشكال تمارينات المرونة لمفصلي الكتفين. وقد تستخدم في تهيئة العضلات والأربطة لعمل عضلي يتضمن أداء حركة أو تطبيق مهارة حركية.</p> <p>يتميز مفصل الكتف باتساع مداه الحركي والسماح للذراع بالتحرك في مختلف الاتجاهات: للأمام وللخلف وللأعلى وللأسفل وللجانبيين اليمين واليسار.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الوقوف حيث يتم رفع الذراعين وهي مرتخية قليلا لتكون في وضع بين جانبا وأسفل.</li> <li>■ تبدأ حركة المرحجة بتحريك الذراعين من الجانبين إلى الأمام لتتقاطع أمام الجسم.</li> <li>■ تتحرك في اتجاه عكسي من أمام الجسم مروراً بالجانبين ووصولاً إلى الخلف لتتقاطع خلف الجسم، وتكرر الحركة في المسار نفسه أمام وخلف الجسم.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة للاتزان من وضع الإقعاء نصفاً
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. وفي مهارة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً يكون الارتكاز على إحدى الركبتين على الأرض ومحاولة إبقاء الجسم في حالة اتزان لأطول فترة ممكنة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تبدأ مهارة الاتزان من وضع الإقعاء حيث يقوم الطالب برفع إحدى رجليه عن الأرض مع مدها تدريجياً من مفصلي الركبة والقدم في اتجاه الخلف تتم عملية المد الكامل لها.</li> <li>ميل الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين للجانبين والمحافظة على الرأس مرفوعة لأعلى والنظر متجه للأمام.</li> <li>يصل الطالب إلى الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً الارتكاز على الركبة والجذع مائلاً قليلاً للأمام.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

تنطيط الكرة باليد الواحدة في الهواء	الخبرة التعليمية	الوحدة الخامسة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري – الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن ينطط الطالب /ة الكرة باليد الواحدة في الهواء بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة في الهواء	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ الوقوف فتحا مع ثني الركبتين قليلا وثني الذراع من مفصل المرفق، حيث يكون الساعد موازي للأرض.</li> <li>■ كف اليد متجه للأعلى يتم ضرب الكرة باليد من خلال حركة الساعد من مفصل المرفق، مع تثبيت العضد.</li> <li>■ يلاحظ أن ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصل الرسغ، وعند لمس الكرة تنتشر أصابع اليد أسفل الكرة، وتتحرك اليد إلى أسفل مع حركة الكرة لأسفل لتضرب الكرة إلى أعلى مرة أخرى.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

المحافظة على الادوات أثناء النشاط البدني	الخبرة التعليمية	الوحدة الخامسة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري – الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يظهر الطالب /ة استعداداً للمحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على أهمية المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني	الهدف المعرفي الحركي
أن يتعاون الطالب /ة مع زملاءه في المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تُعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب على أخذها بعين الاعتبار، وبيئة الأنشطة البدنية بجميع مكوناتها وأنواعها ينبغي على معلم ومعلمة التربية البدنية تعويد طلابهم ومطالبتهم على المحافظة عليها مع بداي كل درس وأثنائه وبعد الانتهاء منه.</p>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	الرشاقة
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - الرشاقة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>العوامل المؤثرة عليها :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الأنماط والقياسات الجسمية : يميل الأشخاص المتوسط و الطول والقصار القامة الذين لديهم عضلات قوية إلى الرشاقة بدرجة عالية، ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول بأن الأشخاص ذوي النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين فأقل رشاقة.</li> <li>• العمر والجنس : تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ١٢ وتبدأ بالتراجع بمجرد الدخول في سن المراهقة.</li> <li>• يعد البنون أقل رشاقة من البنات في سن ما قبل البلوغ وبعد مدة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من البنات.</li> <li>• الوزن الزائد؛ يقلل الوزن المضطرب مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة ذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم.</li> <li>• التعب والإعياء : يقلل كلا من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن لهما تأثيراً سلبياً على مكونات القوة وزمن رد الفعل بسرعة الحركة.</li> </ul> <p><b>تمريعات تنميتها :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً.</li> <li>■ الجري المتعرج</li> <li>■ الجري مع تغيير الاتجاه</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	التعلق الأفقي بطريقة صحيحة وأمنة
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يظهر الطالب /ة مقدرته على التعلق الأفقي بطريقة صحيحة وأمنة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة للتعلق الأفقي
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

شرح المهارة	صورة للمهارة
<p>يتطلب وضع التعلق أن:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ القبض باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم.</li> <li>■ يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء.</li> <li>■ المسافة بين اليدين باتساع الصدر.</li> <li>■ الرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام ولأعلى قليلا.</li> <li>■ الرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق.</li> </ul>	

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	القوس المعكوس
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يتمكن الطالب /ة من تطبيق القوس المعكوس بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للقوس المعكوس
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يعتبر تقوس الجسم من مهارات الثبات والاتزان التي تتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثليتان والكفان على الأرض بجانب الرأس.</li> <li>الركبتان مثنيتين والقدمان مستندتين بالكامل على الأرض،</li> <li>البدء بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين ورفع المقعدة والجنع والرأس لأعلى بعيدا عن الأرض،</li> <li>مد الذراعين والركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع التقوس الكامل.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوقوف على قاعدة الاتزان	الخبرة التعليمية	الوحدة السادسة	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
ساعة إيقاف	عرض فلم - صور تعليمية -	كرات صغيرة أقماع - أطواق -	الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يتمكن الطالب /ة من الوقوف على قاعدة الاتزان ( قاعدة غير ثابتة )	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للوقوف على قاعدة الاتزان	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>الوضع الأول:</b> الوقوف على قاعدة ثابتة، مثل الوقوف على كرسي أو مقعد سويدي مع الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الوقوف.</p> <p><b>الوضع الثاني:</b> الوقوف على قاعدة غير ثابتة، مثل الوقوف على لوح التوازن، وهو عبارة عن لوح مربع الشكل مرتكز على الأرض عند خط المنتصف، ومرتفع عنها عند الطرفين. ويقف الطالب عليه مع محاولة الاحتفاظ بالاتزان بحيث يكون اللوح مرتفعة عن الأرض عند طرفيه، ويبقى في وضع الاتزان لعدد من الثواني. ويمكن أن يكون اللوح محور أو محور ارتكاز على قاعدة ثابتة على الأرض.</p>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	رمي الكرة بطريقة صحيحة
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يرمي الطالب /ة الكرة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لرمي الكرة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يعتبر الرمي من حركات المناولة التي تستخدم في كثير من الألعاب. وقد يكون الهدف من الرمي هو الدقة في التوجيه لنقطة معينة، وقد يكون الهدف منه هو الرمي لأبعد مسافة، أو قد يكون الهدف هو الرمي بسرعة لأبعد مسافة، ويتم الرمي بيد واحدة أو بكلتا اليدين ويرتبط ذلك بحجم الكرة التي يتم رميها وشكلها ووزنها.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ من وضع الوقوف أماما (أحد القدمين متقدمة للأمام عن الأخرى قليلا) والذراعان ممتدان عالية واليدين ممسكتان بالكرة.</li> <li>■ تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلا تمهيدا لتمريرها.</li> <li>■ تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لتدفع الكرة للأمام.</li> <li>■ تتحرك اليدين الكرة نهاية حركتهما للأمام مع متابعتها لحركة الكرة للأمام، وتحرك القدم الخلفية للأمام.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

المحافظة على الأجهزة أثناء النشاط البدني	الخبرة التعليمية	الوحدة السادسة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن يظهر الطالب /ة استعداداً للمحافظة على الأجهزة أثناء النشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على أهمية المحافظة على الأجهزة أثناء النشاط البدني	الهدف المعرفي الحركي
أن يتعاون الطالب /ة مع زملاءه في المحافظة على الأجهزة أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	تُعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب على أخذها بعين الاعتبار، وبيئة الأنشطة البدنية بجميع مكوناتها وأنواعها ينبغي على معلم ومعلمة التربية البدنية تعويد طلابهم وطالباتهم على المحافظة عليها مع بداي كل درس وأثنائه وبعد الانتهاء منه.

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



## تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

المرونة	الخبرة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمرى - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
		كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

## نواتج التعلم :

أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - المرونة	الهدف المهاري الحركي
أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان	الهدف الانفعالي القيمي

## شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل. أنواعها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مرونة إيجابية: التي تتضمن جميع مفاصل الجسم.</li> <li>مرونة خاصة: التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية.</li> </ul> <p>تمرينات تنميتها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً.</li> <li>(وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل.</li> <li>(انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً.</li> </ul> <p><b>العوامل المؤثرة فيها:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>العمر الزمني والعمر التدريبي.</li> <li>نوع الرياضة الممارسة.</li> <li>نوع المفصل وتركيبه.</li> <li>درجة التوافق بين العضلات المشتركة.</li> </ul>

## تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

## معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يظهر الطالب /ة مقدرته على التعلق المقلوب بطريقة صحيحة وآمنة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة للتعلق المقلوب
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتم التعلق بالقبض المقلوبة باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم.</li> <li>يتم القبض المقلوب على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يتسلق الطالب /ة بطريقة آمنة وسليمة بواسطة حبال معلقة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للتسلق بواسطة حبال معلقة
الهدف الانفعالي القيمي	أن تنتمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويتطلب التسلق التحكم في أداء الأجزاء المتحركة من الجسم والسيطرة عليها صعودا ونزولا. ويساعد التسلق في تنمية القدرات البدنية لدى الطالب. ويمكن أن يتم التسلق باستخدام حبال معلقة.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبل المعلق في عارضة المرمى.</li> <li>■ يقبض الطالب باليدين التي تكون في مستوى صدره، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمسطبان يشيران للأمام</li> <li>■ تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على الحبال المعلقة،</li> <li>■ ثم يتم تحميل الجسم عليها مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على العقدة في الحبل، في الوقت نفسه ترفع اليد المقابلة للقدم المرفوعة. وتستمر المهارة على هذا النحو بالتبادل.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	الخبرة التعليمية	الوحدة السابعة	الوحدة التعليمية
٣	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الأمري – الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن ينطط الطالب /ة الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء الصحيح لتنطيط الكرة بالرأس	الهدف المعرفي الحركي
أن تتنمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلا من أشكال مهارات التعامل مع الكرة وهي ضمن مهارات التحكم، وأحد أنواع المهارات الحركية الأساسية. وفيما يلي خطوات أداء تنطيط الكرة بالرأس:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ يكون الجسم في وضع الوقوف أمام مواجهه لاتجاه الكرة.</li> <li>■ ثني الركبتان قليلا ويميل الجذع قليلا للخلف وتكون الرأس على استقامة الجذع. ترتفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن.</li> <li>■ يكون ضرب الكرة بالجبهة والعينان مفتوحتان عند ضرب الكرة. مع ضرب الكرة من منتصفها.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	مدخل في رياضة الجودو
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو – بساط الدفاع عن النفس – صور – شاشة عرض الكترونية		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يرتدي الطالب /ة الزي الرسمي (الجاكيت – البنطال الحزام) بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصف الطالب /ة الزي الرسمي لرياضة الجودو
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p><b>الجاكيت البدلة:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى.</li> <li>وضع الحافة اليسرى للجاكيت فوق الحافة اليمنى. (للطالبات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكيت).</li> </ul> <p><b>السروال (البنطال):</b></p> <p>يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسع ليسمح بحرية الحركة، ويربط برباط طويل يلف حول الوسط مرتان، ويربط حزام الوسط على الجاكيت وتحت السروال.</p> <p><b>الحزام وطريقة ربطه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين.</li> <li>يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين.</li> <li>يقوم بتمرير الحافة اليسرى للحزام من أسفل الحافة اليمنى.</li> <li>يقوم بربط الحافة اليسرى باليمنى مرة أخرى.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	التحية في رياضة الجودو (رى)
الصف الدراسي	الثالث الابتدائي	عدد الحصص	تابع للدرس السابق
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		

### نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة التحية من الوقوف (رى) في الجودو بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لأداء التحية من الوقوف (رى)
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الحية من الوقوف (رى)

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>للح أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الحفاظ على القدمين والكعبين متلاصقين، والمشطين متباعدين على شكل (V).</li> <li>الحفاظ على استقامة الجسم مع الرأس، والنظر للأمام.</li> <li>الميل بالجذع للأمام بزاوية (45°).</li> <li>تحريك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام سحبًا على الفخذين أثناء الميل للأمام.</li> </ul> <p>للح أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الوقوف والقدمان متباعدتان بقدر اتساع الحوض.</li> <li>الميل للأمام بالرأس وحدها دون الجذع.</li> <li>المبالغة في الميل لأسفل.</li> <li>عدم تحريك اليدين أثناء أداء التحية.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الخبرة التعليمية	الجودو الثانية	الوحدة التعليمية
٢	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
الزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على التقسيم الفني للوقفات في رياضة الجودو	الهدف المعرفي الحركي
أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يكون التحرك بالزحف وليس بنقل القدم.</li> <li>• يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس، والنظر للأمام.</li> <li>• الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين.</li> <li>• الحفاظ على القدمين مفتوحتين باتساع الحوض لتحقيق التوازن على البساط.</li> </ul> <p>أهم الاخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليس بالزحف.</li> <li>• الوقوف والقدمان مضمومتان.</li> <li>• ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء التحرك.</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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



### تحضير ( للصف الثالث الابتدائي )

الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الخبرة التعليمية	الجودو الثالثة	الوحدة التعليمية
٤	عدد الحصص	الثالث الابتدائي	الصف الدراسي
الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	أسلوب التدريس المتبع	التعليم باللعب	استراتيجية التعلم المطبقة
الزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية			الأدوات المستخدمة

### نواتج التعلم :

أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الدفاعية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة	الهدف المهاري الحركي
أن يصنف الطالب /ة الاداء الفني للوقفات الدفاعية في رياضة الجودو	الهدف المعرفي الحركي
أن يشارك الطالب /ة بإيجابية مع زملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية	الهدف الانفعالي القيمي

### شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي).</li> <li>• يتم أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام.</li> <li>• انثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين.</li> <li>• يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا كما في الشكل المقابل</li> </ul>

### تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى: .....		

### معلومات المعلم

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