

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



تحضير دروس المنهج كامل

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

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث

روابط مواد الصف الثالث على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

[تحضير دروس المنهج كامل](#)

1

[سحل تحضير وركي](#)

2

[تقويم إلكتروني للوحدة الرابعة](#)

3

[تحضير الوحدة الرابعة](#)

4

[الإختبار الأسبوعي الإلكتروني](#)

5



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense



رؤية
2030
وزارة التعليم

تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير
أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق
أ. ريم عبدالعزيز الحربي

المرحلة الابتدائية - ثالث ابتدائي -
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤هـ

المراجعة النهائية
أ. عبدالله فلمبان
أ. دلال الجهني



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com





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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجه	الأولى	الثالث	الثاني	1444 هـ
أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة الاحترام.								1 - انفعالي
يتعرف / ت على أضرار عدم ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني.								2 - معرفي
يدرك / ت أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام والخاص								(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع
أهمية ارتداء الأحذية أثناء ممارسة النشاط البدني: -ارتداء أحذية المشي المناسبة والمريحة يساعد في منع الإصابة بمشاكل القدمين. (مثل: التقرحات ومسمار القدم). -ينبغي أن يكون حذاء المشي خفيف الوزن نسبياً ويوفر امتصاصاً جيداً للصدمات. (عند اصطدام القدم بالأرض). -كما أن هناك أنواعاً كثيرة من أحذية المشي المختلفة تناسب جميع الاحتياجات. -يفضل فحص الحذاء قبل ارتدائه: لضمان خلوه من الأشياء المضرّة مثل الحصى وغيره. -تقليم الأحذية بعد الاستخدام، وذلك بوضعها لتجف في الهواء. أهمية ارتداء الجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني: -تؤدي إلى عدم ظهور بثور وتقرحات مؤلمة أو مسمار القدم، بالإضافة إلى تفادى اضطرابات القدم. -المحافظة على نظافة القدمين، وذلك بغسلهما وتجفيفهما، خاصة بين الأصابع، قبل لبس الجوارب أثناء النشاط البدني للحد من فرصة تراكم البكتيريا أو الفطريات. -اختيار الجوارب القطنية؛ لأنها تسمح للأقدام بالتنفس. -تغيير الجوارب بشكل يومي.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين <input type="checkbox"/>								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم:					الاسم:			
التوقيع: تاريخ الاطلاع: / / 14 هـ					التوقيع: تاريخ الاطلاع: / / 14 هـ			



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

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



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الثالث	الثاني	1443 هـ
التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة الاحترام .								1 – انفعالي
يتعرف / ت على طريقة التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة .								2 – معرفي
يطبق / ت التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة								3- مهاري
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء وتمارين الإعداد البدني العام والخاص								
(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع								
يتطلب أداء هذه المهارة توفر عارضة مناسبة للتعلق من حيث الحجم الذي يجب أن يكون صغيراً حتى يتمكن الطالب/ة من القبض عليها بسهولة.								
ويتم أدائها وفق الآتي: -القبض الأمامي على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم. -الجسم على استقامة واحدة دون انثناء وتكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر. -الرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام ولأعلى قليلاً. -الرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق. -القبض باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم. -ينبغي أن يكون ارتفاع العارضة مناسب لطول الطالب/ة.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/>								الاستفادة من المواقف التعليمية
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات زملاء. <input checked="" type="checkbox"/>								تقويم الخبرة التعليمية
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/>								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة				
.....							
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الثالث	الثاني	1444 هـ
مرجحة الذراعان من خلف و أمام الجسم								الخبرة التعليمية
يقدّر / ت قيمة الاحترام. يتعرف / ت على طريقة مرجحة الذراعان من خلف و أمام الجسم . يؤدي / ت مرجحة الذراعان من خلف و أمام الجسم								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الغياب								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع
تمثل مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم شكلاً من أشكال تمرينات المرونة لمفصلي الكتفين. وقد تستخدم في تهيئة العضلات والأربطة لعمل عضلي يتضمن أداء حركة أو تطبيق مهارة حركية. يتميز مفصل الكتف باتساع مداه الحركي والسماح للذراع بالتحرك في مختلف الاتجاهات: 1/ للأمام/ 3. وللأعلى. 2/ وللخلف / 4. وللأسفل. 5/ وللجانبيين اليمين واليسار. 1/ تتم مرجحة الذراعين من أمام وخلف الجسم من وضع الوقوف حيث يتم رفع الذراعين وهي مرتخية قليلاً لتكون في وضع بين جانبا وأسفل. 2/ تبدأ حركة المرجحة بتحريك الذراعين من الجانبين إلى الأمام لتتقاطع أمام الجسم. 3/ تتحرك في اتجاه عكسي من أمام الجسم مروراً بالجانبين ووصولاً إلى الخلف لتتقاطع خلف الجسم. وتكرر الحركة في المسار نفسه أمام وخلف الجسم								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
الإخراج								إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء . أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة .								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي		
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الثالث	الثاني	1444 هـ		
الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً							الخبرة التعليمية			
يقدر / ت قيمة الصدق.							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع		
يتعرف / ت على طريقة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً .							2 – معرفي	من الطالب / ة عند		
يطبق / ت الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً							3- مهاري	دراسة الخبرة أن		
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الغياب										
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص			
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى (وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليًا . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .										
يعد الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً أحد أشكال مهارات الاتزان الثابت التي تتضمن محاولة المحافظة على اتزان الجسم في وضع معين. أداء الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً:									ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
1 / تبدأ مهارة الاتزان من وضع الإقعاء حيث يقوم الطالب برفع إحدى رجليه عن الأرض مع مداها تدريجياً من مفصلي الركبة والقدم في اتجاه الخلف، حتى تتم عملية المد الكامل لها.										
2 / ميل الجذع قليلاً للأمام ورفع الذراعين للجانبين والمحافظة على الرأس مرفوعة لأعلى والنظر متجه للأمام.										
3 / يصل الطالب إلى الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً حيث يكون الارتكاز على الركبة والجذع مانلاً قليلاً للأمام.										
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									الإخراج	
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية										
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.							الاستفادة من المواقف التعليمية			
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع										
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة			
ملاحظات زملاء.							تقويم الخبرة التعليمية			
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس										
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.										
ورقة عمل							واجبات إضافية منزلية			
واجب في المنصة										
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين										
الاستعداد للخروج من الحصة										
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة					
.....									
الاسم :					الاسم :					
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الثالث	الثاني	1444 هـ
تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الصدق.							1 – انفعالي	
يتعرف / ت على طريقة تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء.							2 – معرفي	
ينطط / ت الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء							3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى	
الإحماء وتمارين الإعداد البدني العام والخاص							(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .	
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							-الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين قليلاً وثني الذراع من مفصل المرفق ، حيث يكون الساعد موازي للأرض . -كف اليد متجه للأعلى يتم ضرب الكرة باليد من خلال حركة الساعد من مفصل المرفق ، مع تثبيت العضد . -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 .	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية							<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع	
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات	
تقويم الخبرة التعليمية							<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.	
واجبات إضافية منزلية							<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين	
الاستعداد للخروج من الحصة								
المدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
..... الاسم : الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	الخامسة	الثالث	الثاني	1444 هـ	
المحافظة على الأجهزة أثناء مزاوله النشاط البدني								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة النظام.								1 - انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على طريقة المحافظة على الأجهزة أثناء مزاوله النشاط البدني.								2 - معرفي	
يدرك / ت أهمية المحافظة على الأجهزة أثناء مزاوله النشاط البدني								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى									
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدي ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليا . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
-تعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب أخذها بعين الاعتبار. -وبينة الأنشطة البدنية بجميع مكوناتها وأنواعها ينبغي على معلم ومعلمة التربية البدنية تعويد طلابهم وطالباتهم على المحافظة عليها مع بداية كل درس وأثنائه وبعد الانتهاء منه.									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
الاستفادة من المواقف التعليمية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									
ملاحظات زملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
تقويم الخبرة التعليمية									
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									
واجبات إضافية منزلية									
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :					الاسم :				
التوقيع :					التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

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



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الثالث	الثاني	1444 هـ	
التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الإحسان.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة
يتعرف / ت على طريقة التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة								2 – معرفي	
يطبق / ت التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة								3-مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى									
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الزراعين جانباً) دوران الزراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الزراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
أداء التعلق الأفقي: -القبض باليدين على العارضة مع مد الزراعين والجسم. -يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء. -المسافة بين اليدين باتساع الصدر. -الرأس في وضعها الطبيعي والنظر للأمام ولأعلى قليلاً. -الرجلين مضمومتين إلى بعضهما وتكون اليدين قابضة على عارضة التعلق .									ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>									الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>									تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○									واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة					
الاسم :				الاسم :					
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الثالث	الثاني	1444 هـ
القوس المعكوس							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الإحسان. يتعرف / ت على طريقة القوس المعكوس يطبق / ت القوس المعكوس							1- انفعالي 2- معرفي 3- مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإيماءات تمرينات الإعداد البدني العام والخاص								
(وقوف – فتحة) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
يعتبر تقوس الجسم من مهارات الثبات والاتزان التي تتطلب دعم الجسم بقاعدة ارتكاز مناسبة. -من وضع الاستلقاء على الظهر والذراعان مثنيتان والكفان على الأرض بجانب الرأس -الركبتان مثنيتين والقدمان مستندتين بالكامل على الأرض. -البدء بالارتكاز على القدمين وكفي اليدين ورفع المقعدة والجذع والرأس لأعلى بعيداً عن الأرض. -مد الذراعين والركبتين في حركة تدريجية مستمرة حتى يصل الجسم لوضع التقوس الكامل.								
الإخراج			إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية					
			عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية					
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة			
..... الاسم : الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الثالث	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								
الوقوف على قاعدة الاتزان (قاعدة غير ثابتة)								
يقدر / ت قيمة التواضع.								1 - انفعالي
يتعرف / ت على طريقة الوقوف على قاعدة الاتزان (قاعدة غير ثابتة) .								2 - معرفي
يطبق / ت الوقوف على قاعدة الاتزان (قاعدة غير ثابتة)								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) المرجحة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .								
الوقوف على قاعدة ثابتة، مثل الوقوف على كرسي أو مقعد سويدي مع الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء الوقوف.								
الوقوف على قاعدة غير ثابتة، مثل الوقوف على لوح التوازن.								
وهو عبارة عن لوح مربع الشكل مرتكز على الأرض عند المنتصف ، ومرتفع عنها عند الطرفين ، ويقف الطالب/ة عليه مع محاولة الاحتفاظ بالاتزان بحيث يكون اللوح مرتفعا عن الأرض عند طرفيه، ويبقى في وضع الاتزان لعدد من الثواني ، ويمكن أن يكون اللوح محور أو محور ارتكاز على قاعدة ثابتة على الأرض.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/>								
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/>								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
ورقة عمل <input type="checkbox"/>								
واجب في المنصة <input type="checkbox"/>								
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين <input type="checkbox"/>								
واجبات إضافية منزلية								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير/ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الثالث	الثاني	1444 هـ	
رمي الكرة بطريقة صحيحة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التواضع.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يصف / ت طريقة رمي الكرة بطريقة صحيحة.								2 – معرفي	
يؤدي / ت رمي الكرة بطريقة صحيحة								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرني للخبرة ○ أخرى.....									
الإيماءات تمرينات الإعداد البدني العام والخاص									
(وقوف) المرجحة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانبياً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً . -يعتبر الرمي من حركات المناولة التي تستخدم كثير من الألعاب.									
أداء تمرير الكرة باليدين من أعلى: -من وضع الوقوف أماماً) أحد القدمين متقدمة للأمام عن الأخرى قليلاً) والذراعان ممتدان عالية واليدان ممسكتان بالكرة. -تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها. -تحريك الذراعين واليدين ممسكتين بالكرة للأمام بقوة وسرعة لتدفع الكرة للأمام. -تتحرك اليدان الكرة في نهاية حركتهما للأمام مع متابعتها لحركة الكرة للأمام ، وتحرك القدم الخلفية للأمام.									
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.									
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									
ملاحظات الزملاء.									
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس									
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○									
واجبات إضافية منزلية									
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة				
الاسم :					الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السادسة	الثالث	الثاني	1444 هـ
المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التعاون.							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على الفرق بين الأدوات والأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني							2 – معرفي	
يدرك / ت أهمية المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني							3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعان للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .							الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص	
تُعد عملية المحافظة على البيئة وحمايتها من أهم الأمور التي يجب على أخذها بعين الاعتبار. -وبينة الأنشطة البدنية بجميع مكوناتها وأنواعها ينبغي على معلم ومعلمة التربية البدنية تعويد طلابهم وطالباتهم على المحافظة عليها مع بداية كل درس وأثنائه وبعد الانتهاء منه.							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة			
..... الاسم : الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

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



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السابعة	الثالث	الثاني	1444 هـ
التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة								الخبرة التعليمية
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري
يقدر / ت قيمة الأمانة. يصف / ت طريقة التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة يطبق / ت التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)								
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص								(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								-يتم التعلق بالقبضة المقلوبة باليدين على العارضة مع مد الذراعين والجسم. -يتم التعلق بالقبضة المقلوبة على العارضة من أعلى بحيث يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام.
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة . <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات
تقويم الخبرة التعليمية								<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.
واجبات إضافية منزلية								<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	السابعة	الثالث	الثاني	1444 هـ
التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة								الخبرة التعليمية
يقدّر / ت قيمة بر الوالدين . يتعرف / ت على الفرق بين التسلق و التعلق . يؤدي / ت التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								الإجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص
-التسلق من المهارات الحركية الأساسية التي تتم بتتابع منتظم لأداء اليدين والرجلين. ويمكن أن يتم التسلق باستخدام حبال معلقة. 1/ تبدأ المهارة من وضع الوقوف المواجه للحبل المعلق في عارضة المرمى. 2/ يقبض الطالب باليدين التي تكون في مستوى صدره ، و تكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما والمشيطان يشيران للأمام. 3/ تبدأ حركة الصعود بوضع أحد القدمين على الحبال المعلقة. 4/ 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.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
	عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية							
	العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية
	عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
	ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							تقويم الخبرة التعليمية
	ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير/ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الثالث	السابعة	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
تنظيف الكرة بالرأس بطريقة صحيحة								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي								
يقدر / ت قيمة بر الوالدين .								
2 – معرفي								
يتعرف / ت على طريقة تنظيف الكرة بالرأس بطريقة صحيحة								
يؤدي / ت تنظيف الكرة بالرأس بطريقة صحيحة								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								
يعد تنظيف الكرة بالرأس شكلاً من أشكال مهارات التعامل مع الكرة وهي ضمن مهارات التحكم، وأحد أنواع المهارات الحركية الأساسية. وفيما يلي خطوات أداء تنظيف الكرة بالرأس: 1/ يكون الجسم في وضع الوقوف أمام مواجهه لاتجاه الكرة. 2/ تنتهي الركبتان قليلاً ويميل الجذع قليلاً للخلف وتكون الرأس على استقامة الجذع. 3/ ترتفع الذراعان جانباً بخفة لحفظ التوازن. 4/ يكون ضرب الكرة بالجبهة. 5/ تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة. 6/ تُضرب الكرة من منتصفها.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
تقويم الخبرة التعليمية								
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع :				التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الثالث	جو دو	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
الرئيسية التحركات التحرك الطبيعي للأمام – للخلف								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي								
يتعاون / ت مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة .								
2 – معرفي								
يتعرف / ت على أنواع التحركات الرئيسية في الجودو								
3- مهاري								
ينفذ / ت التحرك الطبيعي للأمام و للخلف بطريقة صحيحة..								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرني للخبرة (أخرى								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .								
(وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها .								
(وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .								
(وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								
التحرك الطبيعي:								
يشبه التحرك الطبيعي على الأرض، حيث يتم تبادل القدمين للأمام والخلف، لكن الاختلاف يتمثل في عدم رفع القدم عن البساط، وذلك بالزحف، بحيث يكون مشط القدمين على الأرض وارتفاع بسيط للكتفين، مع مراعاة انسيابية حركة الجسم. كما يعد التحرك الطبيعي هو الأسلوب الطبيعي للمشي على البساط ويُنفذ من الأوضاع التالية:								
/التحرك للأمام: مواصفات الأداء المطلوبة:								
-من وضع الوقوف الطبيعي (شيزنتاي) يتم أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام بالزحف (عدم رفع الرجل من على البساط أثناء التحرك) مع المحافظة على توازن الجسم.								
-أخذ نفس الخطوة بالرجل اليسرى للأمام (بالزحف) بحيث تكون القدم اليسرى هي الرجل الأمامية.								
-يكون الجذع والرأس والذراعين على استقامة واحدة.								
/التحرك للخلف: مواصفات الأداء المطلوبة:								
-من وضع الوقوف الطبيعي (شيزنتاي) يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليسرى للخلف بالزحف أي عدم رفع الرجل من على البساط أثناء التحرك، مع المحافظة على توازن الجسم.								
-أخذ نفس الخطوة بالرجل اليسرى للأمام (بالزحف) بحيث تكون القدم اليسرى هي الرجل الأمامية وهكذا.								
-الجذع والرأس والذراعين على استقامة واحدة.								
/ التحرك الكاتا: مواصفات الأداء المطلوبة:								
هي تحركات بإحدى القدمين، تتبعها القدم الأخرى . فعند التحرك للأمام من الوضع الطبيعي الأيمن يتم أخذ خطوة للأمام بالقدم اليمنى ثم تتبعها القدم الأخرى بنصف خطوة بحيث لا تتعدى القدم الأمامية والعكس . وعند التحرك للخلف يتم بالقدم إلى أخذ خطوة بالقدم الخلفية ثم تتبعها بالقدم الأخرى الأمامية بنصف خطوة بحيث لا تتعدى القدم الخلفية.								
وعند التحرك إلى الجانب الأيمن تبدأ بخطوة جانبية بالقدم اليمنى ثم تتبعها القدم الأخرى والعكس. وغالباً ما تستخدم هذه التحركات في الكاتا . كما يجب ملاحظة أن جميع التحركات تتم بالزحف على البساط.								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة								
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها								
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم								
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. [X]								
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع [X]								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء. [X]								
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس [X]								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. [X]								
تقويم الخبرة التعليمية								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل								
واجب في المنصة								
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف /ة التربوي /ة								
مدير /ة المدرسة								
الاسم :								
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								
الاسم :								
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								



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

العالم الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الثالث	جو دو	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		التحرك الجانبي (الأيمن – الأيسر)						
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن	1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	يعتز / ت بالأبطال السعوديين المميزين في الجودو . يصف / ت طريقة التحرك الجانبي (الأيمن – الأيسر) ينفذ / ت التحرك الجانبي (الأيمن – الأيسر) .						
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى						
الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص	(وقوف) لف الرقبة . (وقوف) الوثب في المكان . (جلوس طويل فتحا مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل (:) (وقوف فتحا مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) دفع الزميل مع مقاومة (:)							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	أ . التحرك الجانبي الأيمن: إجراءات التنفيذ: -من وضع الوقوف الطبيعي شيزن تاي يقوم الطالب بالتحرك زحفاً على البساط بالخطو بالقدم اليمنى جانباً. -ثم أخذ خطوة بالقدم اليسرى للجانب الأيمن مع المحافظة على توازن الجسم بتوزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. ب . التحرك الجانبي الأيسر: إجراءات التنفيذ: -من وضع الوقوف الطبيعي شيزن تاي يقوم الطالب بالتحرك بالزحف على البساط بالخطو بالقدم اليسرى للجانب الأيسر. -ثم الخطو بالقدم اليمنى للجانب الأيسر مع المحافظة على توازن الجسم بتوزيع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		الإخراج						
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية	[X] العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. [X] تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
تقويم الخبرة التعليمية	[X] ملاحظات الزملاء. [X] أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس [X] استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							
واجبات إضافية منزلية	○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة					مدير / ة المدرسة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع :					التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	الثالث	الثاني	1444 هـ
التحريك الدائري الأمامي-الخلفي								الخبرة التعليمية
يشارك / ت بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة .								1 – انفعالي
يتعرف / ت على طريقة التحريك الدائري الأمامي-الخلفي								2 – معرفي
ينفذ / ت التحريك الدائري الأمامي-الخلفي								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)								
(وقوف) تبادل رفع فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . (جلوس طويل - فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . (رقاد على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص
التحريك الدائري: هو تحريك بالقدم الأمامية باتجاه دائري تتبعها القدم الخلفية في دائرة أيضا وفي نفس الاتجاه، بحيث تكون القدمان على خط مستقيم. / التحريك الأمامي الدائري: مواصفات الأداء المطلوبة: -يقوم الطالب بتحريك القدم اليمنى للأمام في اتجاه دائري وتكون القدم اليسرى هي قدم الارتكاز. -يراعى أن تكون القدمين على خط واحد للمحافظة على توازن الجسم، ثم يحرك الطالب القدم اليسرى (قدم الارتكاز) على شكل دائري في نفس الاتجاه. / التحريك الخلفي الدائري: مواصفات الأداء المطلوبة: -يقوم الطالب بتحريك القدم اليسرى للأمام في اتجاه دائري وتكون القدم اليمنى هي قدم الارتكاز. -مع مراعاة أن تكون القدمين على خط واحد أثناء التحرك ، يقوم الطالب بتحريك القدم اليمنى (الارتكاز) على شكل نصف دائرة في نفس الاتجاه كما في الشكل.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقييم الانفعالي المرفقة.								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
..... الاسم : الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس
لتبادل الخبرات و مواكبة مسنجات النعيم

