

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف تحضير وحدات التربية البدنية

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

الملف تحضير وحدات التربية البدنية

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

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

اختبار مهارة التعلق	1
توزيع حصص التربية البدنية	2
تحضير الوحدات الثلاث لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس	3
سجل متابعة إنجاز واجبات واختبارات الطلاب في منصة مدرستي	4

الصف	الثالث	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الأول	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	143 / /	143 /
الخبرة	الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الانزلاق الأمامي				
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع					
الواجب الحركي	أن يؤدي الطالب الانزلاق بطريقة صحيحة للخلف و الجانب .		صافره		نموذج مصور للمهارة					
الأدوات	أن يذكر الطالب مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق الجانبي و الخلفي		أقماع							
الواجب الحركي	أن يظهر الطالب جدلا و صبرا خلال تنفيذ الانزلاق الجانبي و الخلفي									

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

قدرة الطالب على اخذ خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو خلفي وتكون الخطوة الأولى طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة فالارتفاع لرفع الجسم في الهواء وتستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب وتهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية .

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: "تتابع الجري المتعرج" تقسيم التلاميذ إلى قاطرات متساوية العدد ، خط بدء أمام كل قاطرة أربع كرات طبية ، المسافة بين كل كرة 2 متر ، بعد الصافره الجري بين الكرات والصورة للمس الزميل التالي ، تفوز القاطرة المنتهية أولا . التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>توجيه الطلاب لتقليد المعلم في أداء حركات انتقالية بغرض تنشيط الجسم (مشي - جري - حجل .. الخ)</p> <p>توجيه أسئلة للطلاب فيما يتعلق بالحيز المكاني و ما يتعلق بجوده الحركة ثم يتم استثارة دافعية الطالب للتعلم وبتوجيه مباشر من المعلم . - يواجه الطلاب الحائظ من يستطيع من الطلاب المشي للجانب مع محافظته على مواجهة الحائط ؟ - حاول أن ترفع يديك للجانبين بمستوى الكتفين و تحرك للجانب - تغير إيقاع المشي بالصفرة</p> <p>- الانتقال بالتحرك للخلف - توجيه الطلاب للتخيل بأنهم يقوموا بطلاء الأرض بالقدم أي تبقى القدم المتقدمة أماما على الأرض أثناء تحركها بينما يتم سحب القدم الخلفية للخلف . - تطبيقات منظمة لحركة الانزلاق للجانب وللخلف مع تصحيح الأخطاء .</p> <p>- إعطاء الطلاب معلومات وافية عن أهمية الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط البدني</p> <p>- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعيها حتى يتمكنوا من الانزلاق الصحيح</p> <p>- توجيه الطلاب لغسل الأيدي و الوجوه ،</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
تنظيم أنشطة ومسابقات ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس " كلعبة الانتقال بالانزلاق "	مساعدة الطلاب للتعرف على الخطوات الفنية الأدينية للانزلاق بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل المباشر . أشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي لانزلاق موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء . وضح الأداء الصحيح للانزلاق بوسيلة تعليمية . أعط الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن حركة الانزلاق. أقترح مواقف الاستشارة دافعية الطلاب	مساعدة الطلاب على الانزلاق الجانبي الخلفي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص . تشكيل دائرة بحيث تكون يد كل طالب مشتبكة مع يد الطالب الأخر والانتقال للجانب بشكل جماعي في دائرة مع تغيير الاتجاه لليمين مره اليسار مرة أخرى . عمل تطبيقات منظمة بين الطلاب فيها رسم أشكال هندسية خلال الانزلاق مع تصحيح الأخطاء .

تقويم الخبرة		
الجانب الإنفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق للجانب و للخلف مع ذكر التصور الذهني لحركة الانزلاق ؟ أذكر الملابس الملائمة للأجواء الحرة أثناء ممارس النشاط البدني	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الانزلاق

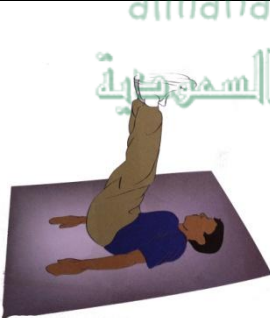
الواجبات المنزلية	بطاقة أسئلة إلى ولي الأمر - هل بإمكان ابنكم الانزلاق للجانب و للخلف داخل المنزل من مكان إلى مكان آخر مع التحكم في جسمه جيدا؟ - هل بإمكان ابنكم أداء الانزلاق للجانب و للخلف بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب في أجزاء جسمه ؟
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثاني	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الثالث	الصف
الارتكاز على القدم و المساق	الارتكاز على قدم واحدة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه				الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يركز الطالب بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه			نفس حركي		
		مراتب	رسم وصور للخبرة	أن يصف الطالب الوضع الصحيح للارتكاز على الظهر			معرفي		
			حبل	أن يظهر الطالب جلدا وصبرا أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	وضع الرقود و الذراعان بجانب الجسم و الكفان على الأرض	2	رفع الرجلين و المقعدة للوصول لوضع الارتكاز على الظهر ، ومن ثم تغيير اتجاه الجسم
3		4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الارتكاز على الظهر</p>	<p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- تنفيذ لعبة صغيرة (حركة قف) - تكرار اللعبة و محاولة إخلال توازن الطلاب من خلال دفعهم بسيطا</p> <p>- يتم استشارة دافعية الطلاب للتعلم و الحركة و توجيه مباشر كما يلي</p> <p>** يجلس كل طالب داخل طوق سؤال الطلاب من منكم يستطيع أن يركز على أربع قواعد ارتكاز ؟</p> <p>** يمر المعلم بين الطلاب ويحاول اختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة . ** سؤال الطلاب ما أجزاء الجسم التي تلامس الأرض ؟</p> <p>- تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم و الركبة كأجزاء من الرجل . - من وضع الرقود الارتكاز على الظهر من يستطع تغيير اتجاهه</p> <p>- إعطاء الطلاب بعض حركات الإطالة و التهدئة و يقدم التغذية الراجعة لأداء المهارة بطريقة صحيحة</p> <p>- توجيه الطلاب على وجوب غسل اليدين والوجه بعد النشاط</p> <p>- التأكيد على قيمة الصبر و أهميته من خلال مواقف النشاط المختلفة</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
ربط هذه المهارة الحركية الأساسية بغيرها من المهارات التي تسبقها و التي تعقبها في الأداء في رياضة الجمباز	<p>1- شرح مواصفات الأداء الحركي للارتكاز على الظهر</p> <p>موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة</p> <p>2- وضع الأداء الصحيح للارتكاز على الظهر بوسيلة تعليمية</p> <p>3- توجيه سؤال في بداية الدرس و نهايته : كيف يمكن أن نمثل قيمة الصبر في سلوكنا أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة</p>	لعبة صغيرة (أفضل توازن)

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	أذكر مواصفات الأداء الصحيح الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

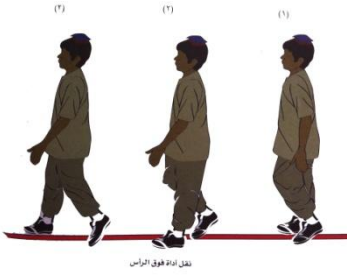
الواجبات المنزلية	بطاقة لولي الأمر موضح فيها الأسئلة التالية - هل بإمكان الابن التحكم بتوازنه في حالة الثبات و الحركة ؟
-------------------	--

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

الصف	الثالث	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الثالث	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان			المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	المشي الصحيح		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يؤدي الطالب نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان .			صافره	أقماع				
معرفي	أن يتصور الطالب الأداء الحركي لمهارة نقل الأداة فوق الرأس			أكياس 300 جرام	رسم توضيحي			الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه
انفعالي	أن يظهر الطالب صبرا وجلدا أثناء نقل الأداء على الرأس			حبوب أو رمل					

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	المشي المتزن بحيث تكون الرأس على استقامة الجسم النظر متجه للأمام .	2	استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين .
3	حركة القدمين انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات	4	المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس .
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: يرسم مربعين بينهم مسافة حوالي 20 متر ، ويقسم الفصل إلي مجموعتين ، كل واحدة في مربع ، يقف ثلاث تلاميذ في المسافة بين المربعين ، وعند سماع الصافره يتبادل التلاميذ أماكنهم ويحاول التلاميذ الثلاثة لمس أكبر عدد ممكن من المجموعتين ، ومن مطار د ، وتستمر اللعبة حتى يفوز في النهاية أخر تلميذين لم يلمسوا</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- تدريب دائري مصغر ومبسط لمدة 5 دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر التوافق ويراعى فيه الشدة و التكرار وفترات الراحة</p> <p>- أداء تمارينات ذات الارتباط بالمهارة مثل : * (وقوف) ثني الرأس * (وقوف) تدوير الرقبة * (وقوف ، الذراعان جانباً) عمل دوائر من مفصل الكتف * (جلوس تربيعة) الوصول لوضع الوقوف .</p> <p>- جعل الطلاب تتخيل حركة التمرين أثناء أدائه و عمل ما يلي :- ** أخذ كل طالب كيس من الحبوب أو الرمل و الجلوس على الأرض . ** جعل الطلاب يقفون من الجلوس بدون أن يسقط الكيس من على الرأس مع الثبات و التوازن . ** محاولة التحرك من وضع الجلوس و الأداة على الرأس . ** محاوله المشي و التوقف و الدوران و الجلوس مع التحكم والسيطرة على الجزء العلوي للجسم .- إعطاء الطلاب فترة زمنية لأداء المهمة المطلوبة وتشجع الطلاب و ملاحظة الأداء و توجيههم</p> <p>- عمل ألعاب صغيرة موجهة باستخدام أداء مثل كيس حبوب أو مكعب خشبي صغير</p> <p>- إعطاء الطلاب بعض حركات الإطالة و التهدئة ويقدم التغذية الراجعة لأداء المهارة بطريقة صحيحة</p> <p>- توجيه الطلاب على وجوب غسل اليدين والوجه بعد النشاط</p>	 <p>نقل أداء فوق الرأس</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- استعراض لمهارة السيطرة على الأداء فوق الرأس بعد رميها لأعلى بأي جزء من الجسم . - تتابعات المسي بأنواعها مع التوازن و المحافظة على الأداء فوق الرأس .	شرح مواصفات الأداء الحركي لنقل الأداء فوق الرأس موضحاً أهمية توازن الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة لإنجاح الحركة .	لعبة صغيرة (نقل المحصول عبر النهر)

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	سؤال للطلاب عن المواصفات الأداء الحركي لنقل الاداء على الرأس و التصور الذهني للحركة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - هل بإمكان ابنكم داخل المنزل أن ينقل أداءه على رأسه مع التحكم في جسمه جيداً ؟
-------------------	---

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

الصف	الثالث	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الرابع	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / /
الخبرة	تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض		المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	مسك الكرة			
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن ينطط الطالب الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض		صافره	أطواق	الواجب الحركي				
معرفي	أن يعي الطالب القوة اللازمة لتحرك الكرة.		كرات متنوعة	أقماع					
انفعالي	ن يظهر الطالب جلدا وصبرا أثناء النشاط البدني .		نموذج للمهارة						

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	وقوف الطالب فتحا وميل الجزء العلوي إلى الأمام ثني الركبتين والذراعين	2	دفع الكرة من حركة مفصلي الرسغين .
3	تدفع الأصابع وهي منتشرة إلى أعلى ثم أسفل وتكرر الحركة.	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>تنطيط الكرة باليدين</p>	<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين - يوضع أمام الأولى سله بها عدد من الكرات مساوي لعدد تلاميذ المجموعة ، وتوضع سله أخرى أمام الثانية علي بعد 20 متر ، وعند الصافره يقوم التلميذ الأول من المجموعتين بالجري لأخذ الكرة ووضعها في السله المقابلة ، وتفوز المجموعة المنتهية أولا .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- رمي الكرة لأبعد مسافة ثم الجري لمسكها ثم العودة للرضع الابتدائي مشيا مرة وجريا مرة أخرى مع تنطيط الكرة - رمي الكرة لأعلى ثم لقفها من الثبات ومن الحركة - رمي الكرة لأعلى ثم تركها تسقط أمام الجسم ثم عمل تنطيط لها باليدين و باليد الواحدة ومن الثبات و الحركة - الجري المتعرج بين الكرات في مجموعات - الوقوف في قاطرتين أو ثلاث (تمرير الكرة بين أفراد القاطرة من خلف الرأس مرة ومن بين الرجلين مرة و الجانبين مرة - من الجلوس ولا تنطيط الكرة (يراعى تبادل اليدين) - من وضع الارتكاز على الركبتين وملامسة المقعدة للتعقيب تنطيط الكرة مع لف الجذع لليسر واليمين في شكل دائرة حول الجسم (يراعى تبادل اليدين) - عمل نموذج وتقديم وسيلة تعليمية توضح أوضاع الجسم أثناء تنطيط الكرة - من وضع الوقوف ومد الذراعين اليسرى إلى الأمام يقوم الطالب بإسقاط الكرة على الأرض ثم ينططها من على ارتفاعات مختلفة مع ثني الساقين ومدهما أثناء التمرين (يكرر التمرين باليد الأخرى) - تنطيط الكرة من الجري باليدين - عمل مسابقة في التنطيط بين الأقماع يتحدى فيها الطالب قدراته الذاتية .</p> <p>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> - تنطيط الكرة باليدين من الثبات من المستوى العادي - تنطيط الكرة باليدين مع ثني الركبتين كاملا - تنطيط الكرة باليدين من وضع الجلوس الطويل - تنطيط الكرة من المشي ثم من الحركة 	<ul style="list-style-type: none"> - مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل العملي . - شرح مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين من الثبات موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء المهارة 	لعبة صغيرة (دائرة الكرة)

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب المهاري	الجانب الانفعالي
أذكر الخطوات الفنية لمهارة تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض	استمارة محك التعلم لتنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


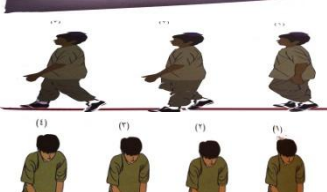

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل تنطيط الكرة باليدين من الثبات بينهما في مسافة قصيرة 3 - 5 متر - لعبة أخرى لتنطيط الكرة باليدين من الحركة ، بأن يقوم الابن بتنطيط الكرة باليدين للأمام للوصول إلى مكان الوالد الذي يبعد عنه مسافة 5 - 7 متر
-------------------	--

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأسبوع	الخامس	عدد الدروس	2 - 3	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	إدراك مسارات الحركة	التوافق العضلي العصبي	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن تنمي لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			أقمار	صافره			الواجب الحركي	
معرفي	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			أطواق	كرات مختلفة الأحجام			الاكتشاف الموجه	
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الصبر			مراتب					

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ الشخصي	2	قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم
3	قدرة الطلاب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين	4	قدرة الطلاب على اللف وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>يُقسم التلاميذ إلى دائرتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يحاول حماية مجموعة صولجانات في مركز الدائرة من تصويب التلاميذ عليها ، ويفوز التلميذ الذي ينجح في إسقاط أكبر عدد من الصولجانات بالكرة .</p> <p>وقوف) الوثب في المكان 15 ث .</p> <p>وقوف) العدو لمسافة (30) متر .</p> <p>وقوف) انثناء عرضا) مد الذراعين والضغط (1- 4) ثم الثني والضغط (5- 8) .</p> <p>- التعرف علي أنماط مركبة مختلفة نذكر منها :-</p> <p>- الإحساس بالجسم وأطرافه ، والحيز المكاني الموجود فيه .</p> <p>- إجادة الحركات في انسيابية وقوة وسرعة وأمن من الإصابة .</p> <p>- العلاقة مع الآخرين وكذلك مع الأشياء وخاصة أدوات اللعب .</p> <p>تكوين مستويات أداء حركية جيدة</p> <p>- استرجاع الخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p> <p>- الاحتفاظ بصورة للأداء الحركي للخبرات السابقة للوحدة التعليمية</p> <p>- تثبيت الأداء الصحيح عند تطابقه مع التصور المخترن في الذاكرة</p> <p>- زيادة الثقة بالنفس ، و الدافعية لأداء المهارات الحركية</p> <p>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>	  

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- ممارسة أنماط حركية موجهة يتم من خلال التحكم و السيطرة على الكرة بتلقائية ، بحيث تستند إلى تصور حركي جيد</p>	<p>استرجاع الخطوات الفنية للخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p>	<p>لعبه صغيرة :</p> <p>يقسم التلاميذ علي أربع مجموعات كل مجموعة تقف داخل مربع ، ويقف تلميذ خارج كل مربع معه كرة يحاول تصويبها علي تلاميذ المربع ، ويحاول التلاميذ تفادي الكرة وتفادي الاصطدام بالزميل ويفوز التلميذ الذي لم تلمسه الكرة .</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب المهاري
هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارات لهذه الوحدة بالترتيب الصحيح ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	استمارة محك التعلم لمهارة تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟ هل بوسعك عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخوك في المنزل ؟
-------------------	--

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	السادس	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	/ / : 143 / 143
الخبرة	السقوط بطريقة صحيحة وأمنه في اتجاهات مختلفة		المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يسقط الطالب بطريقة صحيحة وأمنه في الاتجاهات التالية : الأمامي ، والجانبى ، الخلفى		أقماع		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة		صولجانات		صافره				
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الصبر		رسم توضيحي						

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	السقوط الأمامي : مد مفصلي الركبة - مد الذراعين أماما ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق - رفع الرأس عاليا و الهبوط على الصدر	2	السقوط الخلفي : ميل الجسم للخلف - مد الذراعين للخلف ولأسفل استعدادا لمقابلة الأرض - اليدان أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين للخلف
3	السقوط الجانبى : أخذ خطوة طعن جانبى اتجاه السقوط - السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة)	4	
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) المشى الصحيح مع دوران الذراعين للأمام والخلف . (وقوف) الجري الصحيح مع دوران الذراعين للإمام والخلف . التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسنلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>- توجيه الطلاب لتقليد المعلم في أداء حركات انتقالية بغرض تنشيط الجسم (مشى - جري - حجل .. الخ)</p> <p>- توجيه أسنلة للطلاب فيما يتعلق بالحيز المكاني و ما يتعلق بجوده الحركة ثم يتم استثارة دافعية الطالب للتعلم وبتوجيه مباشر من المعلم .</p> <p>- شرح مبسط لمهارة السقوط الصحيح باستخدام الوسيلة التعليمية .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة - أداء الطلاب للسقوط الأمامي أولا مع مراعاة الأداء الصحيح وبتوجيه من المعلم</p> <p>- ينتقل الطلاب إلى محاوله السقوط خلفا بعد أداء نموذج لهم من قبل المعلم مع التركيز على تغير مركز الثقل وضرورة امتصاص الحركة أثناء السقوط - أداء السقوط للجانب مع إعطاء الطلاب الوقت الكافي للتكرار مع تحفيز الطلاب على الأداء الأفضل - أداء السقوط في اتجاهات مختلفة مع ذكر النقاط الفنية لكل اتجاه أثناء السقوط</p> <p>- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعاها حتى يمتص السقوط في الاتجاهات المختلفة</p> <p>- توجيه الطلاب لغسل الأيدي و الوجوه ،</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
1 - شرح للطلاب الأداء الحركي للسقوط الأمان بطريقة صحيحة	شرح مواصفات الأداء الحركي للسقوط بطريقة صحيحة في جميع الاتجاهات موضعا أهمية ميل الجسم في اتجاه السقوط لما له تأثير في تغير مركز النقل للجسم	لعبه صغيرة : في صورة محطات يوضع في كل محطة أداة يصعد عليها التلميذ ثم يؤدي السقوط الصحيح (مقعد سويدي ، مهر ، صندوق مقسم ، عقلة.....) ويحدد المعلم التلاميذ أصحاب أفضل أداء .

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للسقوط بطريقة صحيحة وامنه في اتجاهات مختلفة	اذكر الخطوات الفنية لمهارة السقوط بطريقة صحيحة وأمنه في اتجاهات مختلفة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي س : هل بوسعك عمل السقوط الأمان مع أبوك أو أخوك في المنزل ؟ س2: هل بوسعك رسم خطوات السقوط الأمان في ورقة ؟
-------------------	---

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

143/ / : 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	السابع	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الثالث	الصف
		الجلوس الطويل	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	مركز الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يرتكز الطالب على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز			نفس حركي		
		صولجانات	نموذج للمهارة	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			معرفي		
				أن يقدر الطالب قيمة الصبر			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

رفع القدمين والرجلين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع اليدين	2	المقعدة محور ارتكاز للجسم ومن ثم دوران الجسم لأي اتجاه
يتم الدوران بعمل ربع أو نصف أو ثلثه أربع دورة	4	
	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الارتكاز على القعدة</p>	<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى دائرتين وعند سماع الصافره يبدأ تلميذ من كل دائرة بالجري الزجاج بين أفراد الدائرة والعودة باللمس للتلميذ التالي ليتابع الجري الزجاج حتى آخر تلميذ، وتفوز الدائرة التي تنتهي أولاً من الأداء .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>شرح مبسط لمهارة الارتكاز على المقعدة .</p> <ul style="list-style-type: none"> - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - من وضع الجلوس الطويل ، يتم ثني الركبتين ورفع القدمين قليلاً عن الأرض . - الاستناد على اليدين والدفع يهما للدوران دورة كاملة . - تطبيق لعبة دوران الكرسي بالارتكاز على المقعدة وثني الركبتين ورفع القدمين قليلاً من الأرض والاستناد على اليدين والدفع يهما للدوران دورة كاملة. - عمل مسابقة في الارتكاز على المقعدة في الثبات لأطول فترة ممكنة حيث يتحدى فيها الطالب قدراته الذاتية . - عمل بعض الحركات الإطالة و التهذنة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء الارتكاز على المقعدة مع رفع الذراعين للجانب ومحاولة الثبات لأطول فترة ممكنة	شرح مواصفات الأداء الحركي لمهارة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز مع ملاحظة تأثير مساحة الارتكاز في الاتزان وتغير مركز ثقل الجسم بناء على وضع الجسم	لعبة صغيرة : يقسم التلاميذ لأربع صفوف بينهم مسافات مناسبة ، ويجلس كل تلميذ جلوس طويل مع ثني الركبتين مع وضع كيس حبوب فوقها ، وعند سماع الصافره يرتكز التلميذ على المقعدة ويفوز من يؤدي أولاً .

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب المهاري	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز	اذكر الخطوات الفنية لمهارة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي هل يستطيع ابنكم الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز بسهولة داخل المنزل ؟
-------------------	--

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

143/ / : 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الثامن	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الثالث	الصف
	الوقوف على الرأس نصفاً	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة				الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الأمر	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يستطيع الطالب الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة			نفس حركي		
			مراتب	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			معرفي		
				أن يقدر الطالب قيمة الصبر			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

اليدين على الأرض باتساع الصدر و الأصابع تشير إلى الأمام	2	وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثا متساوي الساقين
دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق اليدين ، ثم مد الرجلين عاليا ببطء	4	بعد مد الرجلين عاليا يصل الطالب إلى وضع الوقوف على الرأس

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا . الفخذين (5- 8) التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها شرح مبسط لمهارة الوقوف على الرأس باستخدام النموذج التوضيحي . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - وضع اليدين على قاعدة المثلث ، والرأس على رأس المثلث . - دفع الأرض بالقدمين العمودية على الجذع ، والمشطين يشيران لأعلي . كل تلميذين (وقوف- مواجه) وعند سماع الصافره يقوم التلميذ (أ) يرفع الذراعين عاليا ووضع أحد القدمين أماما ثم تثنى - عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه . الجذع أماما أسفل لأداء المهارة والسند من التلميذ (ب) و التبدل بينهما وتحديد الأداء الأفضل .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة (الوقوف على الرأس لأطول وقت ممكن)	- الربط بين شكل المثلث لليدين و الرأس مع قاعدة الاتزان كلما زادت مساحة قاعدة الاتزان كلما زاد الاتزان في الحركة - التركيز على أهميه تغير مركز الثقل لما له من أهمية في الاتزان	- من وضع الوقوف على الرأس محاول أداء الدرجة الأمامية ثم الوقوف على القدمين

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق و بعده	اذكر الخطوات الفنية لمهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة؟	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) للوقوف على الرأس بطريقة صحيحة

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي 1 - هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟
-------------------	---

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأسبوع	التاسع	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	تنطيط الكرة باليدين في الهواء		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	لقف الكرة	التمرير الصحيح للكرة باليدين		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن ينط الطالب الكرة باليدين في الهواء		صافره		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة		نموذج للمهارة		كرات مختلفة الأحجام				
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الصبر								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	ضرب الكرة باليدين بالتتابع مع توجيهها إلى أعلى تتم الحركة بكفي اليدين	2	ثني الركبتين قليلا وثني الذراعين من مفصلي المرفقين بحيث يكونان موازيين للأرض
3	كفا اليدين متجاورتين ومتجهتين للأعلى	4	يتم ضرب الكرة باليدين من خلال الساعدين من مفصلي المرفقين مع تثبيت العضدين
5	ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصلي الرسغ	6	عند لمس الكرة تنتشر أصابع اليدين أسفل الكرة

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى أربع قاطرات خلف خط البداية على القدم اليمنى ويمسك الطالب الخلفي القدم اليسرى للزميل بيده اليسرى مع وضع اليد اليمنى على كتف زميلة ، وتتسابق القاطرات بالحجل حتى خط النهاية ، وتفوز القاطرة التي تصل أولا (وقوف) تنطيط الكرة على الحائط باليدين معا .</p> <p>(وقوف- مواجه) تبادل تمرير الكرة باليدين للزميل (:).</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <ul style="list-style-type: none"> - شرح مبسط لمهارة تنطيط الكرة في الهواء باستخدام الوسيلة التعليمية . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - من وضع الاستعداد رمي الكرة قليلا إلى أعلى ثم لقفها على أطراف الأصابع . - دفع الكرة بأطراف الأصابع باستمرار لأعلى مع مد مفصلي المرفقين أثناء الدفع . <p>يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من 3 إلى 4 طلاب.</p> <p>مع كل دليل مجموعة كرة يقوم بتنطيط الكرة إلى خط النهاية ثم العودة ثم الطالب الذي يليه المجموعة التي تنتهي أولا تكون هي الفائزة - عمل بعض الحركات الإطالة والتهنئة وتقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين والوجه .</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>تنطيط الكرة باليدين في الهواء مع محاولة مسك الكفين</p> <p>تنطيط الكرة باليدين في الهواء مع تمريرها للزميل المواجه له على مسافة 5 - 7 متر</p>	<p>مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة</p> <p>- شرح مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين في الهواء</p> <p>- إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تحريك الكرة</p>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>ينتشر التلاميذ انتشار حر في الملعب وكل تلميذ معه كرة ، وعند سماع الصافره يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة في الهواء لمدة 15 دقيقة ، ويفوز التلميذ الذي يستمر في الأداء لنهاية الزمن المحدد .</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك تعلم مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي للمهارة ويطلب من الطلاب ترتيبها	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق وبعده

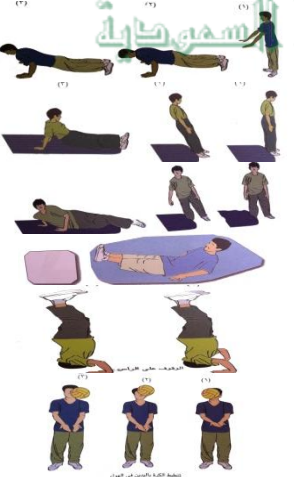
الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - هل يستطيع ابنكم تنطيط الكرة باليدين في الهواء أكثر من مره دون أن تسقط منه ؟
-------------------	--

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	العاشر	عدد الدروس	2 - 3	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	إدراك مسارات الحركة	التوافق العضلي العصبي	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن تنمي لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			أقماع	صافره	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			أطواق	كرات مختلفة الأحجام				
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الصبر			مراتب					

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ الشخصي	2	قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم
3	قدرة الطلاب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين	4	قدرة الطلاب على اللف وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>يُقسم التلاميذ إلى دائرتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يحاول حماية مجموعة صولجانات في مركز الدائرة من تصويب التلاميذ عليها ، ويفوز التلميذ الذي ينجح في إسقاط أكبر عدد من الصولجانات بالكرة .</p> <p>وقوف) الوثب في المكان 15 ث .</p> <p>وقوف) العدو لمسافة (30) متر .</p> <p>وقوف- انثناء عرضا) مد الذراعين والضغط (1- 4) ثم الثني والضغط (5- 8) .</p> <p>- التعرف على أنماط مركبة مختلفة نذكر منها :-</p> <p>- الإحساس بالجسم وأطرافه ، والحيز المكاني الموجود فيه .</p> <p>- إجادة الحركات في انسيابية وقوة وسرعة وأمن من الإصابة .</p> <p>- العلاقة مع الآخرين وكذلك مع الأشياء وخاصة أدوات اللعب .</p> <p>تكوين مستويات أداء حركية جيدة</p> <p>- استرجاع الخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p> <p>- الاحتفاظ بصورة للأداء الحركي للخبرات السابقة للوحدة التعليمية</p> <p>- تثبيت الأداء الصحيح عند تطابقه مع التصور المخزن في الذاكرة</p> <p>- زيادة الثقة بالنفس ، و الدافعية لأداء المهارات الحركية</p> <p>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- ممارسة أنماط حركية موجهة يتم من خلال التحكم و السيطرة على الكرة بتلقائية ، بحيث تستند إلى تصور حركي جيد</p>	<p>استرجاع الخطوات الفنية للخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p>	<p>لعبه صغيرة :</p> <p>يقسم التلاميذ على أربع مجموعات كل مجموعة تقف داخل مربع ، ويقف تلميذ خارج كل مربع معه كرة يحاول تصويبها على تلاميذ المربع ، ويحاول التلاميذ تفادي الكرة وتفادي الاصطدام بالزميل ويفوز التلميذ الذي لم تلمسه الكرة .</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة	هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارات لهذه الوحدة بالترتيب الصحيح ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟ هل بوسعك عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخوك في المنزل ؟ .
-------------------	--

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	الحادي عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143/
الخبرة	التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	صعود السلم	التعلق الصحيح على العارضة		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يظهر الطالب مقدرته على التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة		أقماع		كرات مختلفة		الواجب الحركي		
معرفي	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة		صولجانات		صافره		الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية		نموذج للمهارة						

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	أن يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء	2	المسافة بين اليدين باتساع الصدر و الرأس في وضعها الطبيعي و النظر للإمام ولأعلى قليلا
3	(القبض الأمامي) يكون باطن كفي اليدين مواجهين للإمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم	4	(القبض المقلوب) يكون باطني كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للإمام
5	(القبض المعكوس) يكون باطن كف احد الكفين مواجه للجسم وظاهر مواجه للإمام بينما يكون باطن ظف اليد الأخرى مواجه للإمام وظاهرة مواجه للجسم	6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) سحب ثقل علي الأرض باليدين . (وقوف- الذراعان أماما- مواجه) دفع الزميل باليدين (:). (تعلق) مرجحة الجسم أماما وخلفا . التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . - شرح مبسط لمهارة التعلق الصحيح بإيجاز . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - يقف الطالب مواجهها عارضة التعلق أو أمام عقل الحائط - يرفع الطالب ذراعيه لأعلى ويمد جسمه لأعلى - يثب الطلاب لأعلى ليصل إلى مستوى عارضة التعلق ويقبض عليها بيديه - يراعى أثناء الأداء الملاحظات التي يجب ملاحظتها أثناء أداء الخبرة - يحافظ الطالب على امتداد ذراعية وجسمه خلال التعلق ويكون النظر متجها للإمام - عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة مع محاول رفع القدمين للمس العقلة و الثبات لبضع ثواني	- شرح الخطوات الفنية للخبرة مع توضيح أجزاء الجسم المختلفة مع توضيح دور كل جزر من أجزاء الجسم في المهارة	لعبه صغيرة : في وجود ثلاث محطات المسافة بينهم 10 متر الأولى بها عقلة يتحرك على عارضتها التلميذ من اليمين إلى اليسار باليدين ، ثم الثانية بها عارضة توازن والتعلق الأفقي لمدة 10 ث . ، والثالثة بها أعدة كرة طائرة والتعلق الرأسي عليها .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك تعلم مهارة التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة	- يذكر الطالب أنواع القبض باليدين على العارضة مع ذكر الفرق بين كل نوع من القبضات ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة و بعدها


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - هل يستطيع ابنكم التعلق في المنزل أو ساحة المنزل بشكل طبيعي دون تشنج ؟
-------------------	--

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثالثة	الأُسبوع	الثاني عشر	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ	/ / 143 / 143
الخبرة	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	وقوف القدم إماما			
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يطعن الطالب على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات		صافره	أقماع	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه			
معرفي	ان يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة		صولجانات						
انفعالي	أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	- من وضع الوقوف والذراعان في الوسط .	2	- تتحرك إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع .
3	- النظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم على الأرض .	4	- يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أبعد قليلا من الخطوة العادية .
5	يتبع باقي القدم لتستقر بكاملها على الأرض ويكون مفصل ركبة الرجل الطاعة منثنيا بزواوية قريبة من العمودية وتكون الرجل الأخرى ممتدة كاملا ومقدمة القدم في اتجاه الطعن .	6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات خلف خط بداية ، وعند سماع الصافره يتسابق التلاميذ لمسافة 30 متر والعودة .</p> <p>(وقوف- الذراعان جانبا) تبادل الطعن بالقدمين جانبا .</p> <p>(وقوف- الذراعان عاليا) تبادل الطعن بالقدمين أماما .</p> <p>(وقوف- الوضع أماما) تباعد القدمين لأقصى مدى .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>- شرح مبسط لمهارة الطعن الصحيح بالقدمين .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</p> <p>- القدم الطاعة منثنية من مفصل الركبة والقدم الحرة ممتدة كاملا .</p> <p>- الجذع عمودي علي القدمين ، ومشط القدم يشير لاتجاه الطعن .</p> <p>- مشاهدة نموذج حي للطعن الصحيح.</p> <p>تطبيقات موجهة للطعن الأمامي والجانبى، والخلفي بالقدمين مع الإيقاع أو النداء</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء العن الأمامي مع رفع اليدين للجانب	- شرح الخطوات الفنية لأداء الطعن الأمامي مع معرفة أجزاء الجسم المستخدمة	لعبة صغيرة: يقف التلاميذ في أعداد ثلاثية بينهم مسافات مناسبة ، ويقوم المعلم بالنداء مع الإيقاع بالصافرة بالطعن أماما ثم جانبا ثم خلفا ، وتكرار الأداء على القدم الأخرى ويفوز الثلاثية ذات الأداء الأفضل
- أداء نفس التمرين السابقة مع محاولة رفع القدم الخلفية لأعلى ومحاولة الاتزان على القدم الأمامية	- يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يركز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكاز على قاعدة صغيرة	
	- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز	

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	سؤال الطالب عن الخطوات الفنية لخبرة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي هل يستطيع ابنكم أداء الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات دون تشنج للعضلات وبسهله ؟
-------------------	---

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	الثالث عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	تطبيق الميزان الجانبي			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	تحريك الرجل من مفصل الفخذ		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يطبق الطالب الميزان الجانبي			مقعد سويدي		صافره		الواجب الحركي	
معرفي	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			كرات مطاطية				الاكتشاف الموجه	
انفعالي	أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقوف و الذراعين عاليا ، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين	2	ترفع الرجل التي في عكس اتجاه ثني الجذع جانبا عاليا قدر المستطاع
3	تكون الزاوية بين الرجل قريبة من 90 درجة	4	يتم المحافظة على امتداد الذراعين لأعلى و الجانب لجهة ثني الجذع
5	يتم المحافظة على استقامة كل من الرجلين دون انثناء	6	يكون الرأس في وضعه الطبيعي على استقامة الجذع و النظر متجه للأمام

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الميزان الجانبي</p>	<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ علي أربع قاطرات ، توضع علامات علي مسافات مناسبة أمام كل قاطرة ، وعند سماع الصافره يقوم التلميذ الأول في القاطرة بالحجل حتى يصل إلي العلامة ثم يعود للجري ليلمس التلميذ الذي يليه ثم يأخذ مكانة خلف القاطرة ، ويفوز القطار الذي ينتهي أولا .</p> <p>(وقوف- الذراعان جانبا) المشي علي مقعد سويدي مقلوب .</p> <p>(وقوف) عمل ميزان أمامي .</p> <p>(وقوف) عمل ميزان صغير .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها شرح مبسط لمهارة الميزان الجانبي بياجاز .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</p> <p>- ثني الجذع علي أحد الجانبين ، مع رفع الذراعين جانبا ، ورفع القدم الحرة .</p> <p>- تشير أحد اليدين عاليا والأخرى لأسفل ، ومد مفصل القدم الحرة وقدم الاتزان .</p> <p>- تطبيقات للميزان الجانبي مع الزميل، ثم بصورة انفرادية.</p> <p>(وقوف) المرحة بزواوية .</p> <p>- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء الميزان الجانبي على شئ مرتفع - أداء الميزان الجانبي مع الثبات ثم رفع اليدين للجانب ودوران القدم المرفوعة للخلف للوصول للميزان الخلفي ومحولة الثبات	- شرح الخطوات الفنية لأداء الميزان الجانبي مع معرفة أجزاء الجسم المستخدمة - يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكاز على قاعدة صغيرة - يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز	لعبة صغيرة : يقوم التلاميذ بالجري الحر في مختلف الاتجاهات ، وعند سماع الصافره يستعرض التلاميذ مهارات الميزان الجانبي يمينا ويسارا ، مع التعزيز اللفظي للأداء الصحيح والمحاولات الناجحة .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الميزان الجانبي	أن يذكر الطالب الخطوات الفنية لمهارة الميزان الجانبي ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي هل يستطيع ابنكم الثبات لفترات طويلة في الميزان الجانبي دون لمس الأرض بالقدم المرفوعة لفترات طويلة نسبيا ؟
-------------------	---

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

143/ / : 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الرابع عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثالث	الصف	
تمرير الكرة باليدين من أسفل	مسك الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	رمي الكرة بطريقة صحيحة	الخبرة				
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات		الهدف			المجال				
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	مراتب	صافره	أن يرمي الكرة بطريقة صحيحة			نفس حركي			
			نموذج للمهارة	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			معرفي			
				أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية			انفعالي			

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

من وضع الوقوف أماما (أحد القدمين متقدمة للأمام عن الأخرى قليلا)	2	الذراعان ممتدان عاليا و اليدان ممسكتان بالكرة
تحريك الذراعين و اليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلا تمهيدا لتمريرها	4	تحريك الذراعين بقوة و سرعه لتدفع الكرة للأمام
تترك اليدين الكرة في نهاية حركتها للأمام متابعتها لحركة الكرة للأمام	6	تتحرك القدم الخلفية للأمام

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
<p>رمي الكرة من أعلى باليدين</p>	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) انتشار حر في الملعب رمي كيس الحب عاليا ولقفة . - (وقوف) رمي كيس الحب داخل أطواق أو دوائر . - شرح مبسط لمهارة رمي الأداة الصحيح . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - مسك الأداة جيدا بأطراف الأصابع بدون الضغط عليها . - (وقوف) رمي الكرة بيد واحدة لأبعد مسافة . - (وقوف) تبادل رمي الكرة مع الزميل (:). - (وقوف) تمرير الكرة إلى الحائط ولقفتها . - إكساب الأداة القوة المناسبة للمسافة المحددة للرمي ، مع فرد الذراع كاملا . - (وقوف) المرجحة الأفقية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبه صغيرة : " الحصول علي الكرة " كل مجموعتان تتنافسان ، مجموعة تمرره الكرة بين بعضها والأخرى تحاول الحصول عليها ، المجموعة الفائزة التي تمرر عشرة تمريرات متتالية ، ويكرر .	- مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات لرمي الكره من أعلى باليدين - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تسلم	- تقسيم الطلاب إلى قاطرتين القاطرة الأولى تحمل الكرة و عند سماع الإشارة يجري الطلاب انتشار حر مع ضرب الكرة بالأرض وعند سماع الصافره الثانية يرمي الطالب الكرة للزميل ويتجه للقاطرة الثانية

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	هل تعرف الطالب على الخطوات التعليمية الصحيحة لرمي الكرة من أعلى باليدين	استمارة محك التعلم لمهارة رمي الكرة من أعلى باليدين

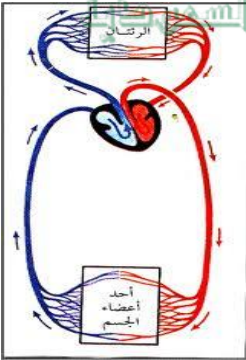
الواجبات المنزلية	1- هل بإمكانك تنفيذ مهارة رمي الكرة من أعلى باليدين في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة ؟
-------------------	---

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الخامس عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثالث	الصف
	الوثب الصحيح	الجري الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني		الخبرة	
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقمار	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			معرفي		
			صورة للمهارة	أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية	2	ارتفاع معدل ضربات القلب أثناء النشاط
3	زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب	4	
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: من خلال العمل في مجموعات ، المشي على خط مرسوم على الأرض ، نط الحبل ، رمي ولقظ كيس الحبوب ، قفزة الأرنب ، تحديد أفضل مجموعة .</p> <p>(وقوف) العدو مسافة (30) متر .</p> <p>(وقوف) الوثب في المكان (15) ث .</p> <p>(وقوف فتحا) الوثب مع رفع الذراعين جانبا .</p> <p>- يشاهد التلاميذ نموذج للقلب وأجزائه مع شرح مبسط لتوضيح التالي :-</p> <p>- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية ، وزيادتها أثناء النشاط .</p> <p>- توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم .</p> <p>- زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب .</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- تلمس النبض و عدة ومعرفة ضربات القلب و ضغط الدم بشكل مبسط للطالب ؟	- توضيح للطلاب الأماكن التي يمكن من خلالها تلمس النبض لدى الإنسان مع ذكر السبب ، - الربط بين التعرق أثناء المجهود البدني وزيادة عدد ضربات القلب	لعبة صغيرة : يقوم التلاميذ بحساب عدد دقات القلب (النبض) بأنفسهم لمدة دقيقة قبل الأداء ، ثم أداء العدو لمسافة (40) متر وقياس النبض مباشرة بعد الأداء ، وحساب الفارق بين القياسين ، الزمن بواسطة المعلم

تقويم الخبرة	
الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
هل تعرف الطالب علي حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر :- هل يستطيع الطالب أن يتحسس النبض الخاص به بطريقة صحيحة في المنزل ؟
-------------------	---

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>	

تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري

	الواجبات المنزلية
--	-------------------

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