

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## تحضير كامل دروس الوحدات

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

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



## روابط مواد الصف الرابع على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

## المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

<a href="#">تحضير كامل دروس الوحدات</a>	1
<a href="#">اختبار الفترة الرابعة (نسخة)</a>	2
<a href="#">ملف تفاعلي شامل</a>	3
<a href="#">ملف تفاعلي شامل</a>	4

# تحضير

## مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير  
أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق  
أ. ريم عبدالعزيز الحربي

المرحلة الابتدائية - رابع ابتدائي -  
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤هـ

المراجعة النهائية  
أ. موزي العربي  
أ. لطيفة العواد



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com





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

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	مؤعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الرابع	صحة - لياقة بدنية	الامر - الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								
1 - انفعالي								يقدر / ت قيمة الاحترام.
2 - معرفي								يتعرف / ت على التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني.
3- مهاري								يدرك / ت أهمية تعرق الجسم أثناء المجهود البدني.
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 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
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								التعرق ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني. وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني ، ذلك للمحافظة على درجة حرارة الجسم الداخلية في حدود ثابتة ومستقرة. وتنتج العضلات كمية كبيرة من العرق أثناء القيام بمجهود بدني مرتفع الشدة. ويُعد التعرق أفضل وسيلة للتخلص من الحرارة ، ويرتبط مقدار التعرق عموماً بدرجة حرارة الجو ، والملابس ومستوى شدة النشاط البدني الممارس.
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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موقع التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الرابع	صحة - لياقة بدنية	الامر - الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 - انفعالي								
يفدر / ت قيمة الاحترام .								
2 - معرفي								
يتعرف / ت على ماذا يحدث للجسم عند ناقص السوائل أثناء المجهود البدني .								
3- مهاري								
يدرك / ت أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني.								
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) 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								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
يفقد الجسم مقداراً من السوائل نتيجة التعرق .ويؤدي عدم تعويض هذه السوائل المفقودة أثناء المجهود البدني ، خاصة في الجو الحار إلى التعرض للخطر ، فنقص تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق ، مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم ، الذي يؤدي بدوره إلى حدوث الإصابة الحرارية. ويساهم شرب كميات كافية من السوائل في الحد من ارتفاع درجة حرارة الجسم ، ومن ثم يحافظ على التوازن نسبة السوائل.								
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. <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								
تقويم الخبرة التعليمية								
ملاحظات زملاء. <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"/>								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل <input checked="" type="checkbox"/> 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								
المشرف / ة التربوي / ة								
مدير / ة المدرسة								
الاسم : .....								
التوقيع : .....								
الاسم : .....								
التوقيع : .....								
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة لياقة بدنية	الرابع	الثاني	1443 هـ	
الملايس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الاحترام . يتعرف / ت على الملايس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة . يميز / ت بين الملايس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة .								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
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									
- عند ممارسة النشاط البدني ينبغي مراعاة ملاءمة الملايس الملائمة للأجواء المختلفة وحالة الطقس. - خلال الطقس الحار: يتم اختيار الملايس الخفيفة الفضفاضة التي تسمح للهواء بأن يتخلل طبقات الملايس و سطح الجلد فيساعد على تبخر العرق وتبريد الجلد. - خلال الطقس البارد: يتم اختيار ملابس ثقيلة تجنباً للشعور بالبرد وللحفاظ على حرارة الجسم. - وعموماً يفضل ارتداء الملايس القطنية اللينة التي تمتص العرق، وتكون ناعمة الملمس على الجسم. - وتجنب ارتداء الملايس المصنوعة من الألياف الصناعية خاصة التي تكون ملاسمة للجلد مباشرة، لعدم قدرتها على امتصاص العرق.									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 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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الرابع	صحة ولياقة بدنية	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي								
2 – معرفي								
3- مهاري								
يقدر / ت قيمة الاحترام.								
يسمى / ت بعض الألعاب التي تتطلب السرعة .								
يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية								
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الغياب								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى .....								
الإحماء تمارين 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								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
القوة العضلية / قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى. السرعة / سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.								
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								
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة				
الاسم : .....				الاسم : .....				
التوقيع : ..... تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : ..... تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجهة	كرة الطائرة	الرابع	الثاني	1444 هـ	
الخبرة التعليمية									
استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين									
يقدّر / ت قيمة الصدق.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة .								2 – معرفي	
يطبق / ت استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين								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 – 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 .									
أداء استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين:									ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
1/ تتلاصق اليدين جنباً إلى جنب ويتجهان إلى أعلى مع امتداد سلاميات الأصابع وتلمس الكرة بالجزء العظمي من مؤخرة اليد قرب مفصل الرسغ.									
2/ أو تتلاصق اليدين وجهاً لوجه مع امتداد الأصابع جميعها ما عدا الإبهامين اللذين ينتشيان للداخل قليلاً وتلمس الكرة سطح الإبهامين والسابتين.									
3/ عند ملامسة الكرة للساعدين يتم مد أجزاء الجسم لأعلى ودفع الكرة بالاتجاه المناسب بشكل قوي									
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 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 : .....				التوقيع : .....					
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطائرة	الرابع	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								تمرير الكرة من الأسفل للأمام
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري
يقدر / ت قيمة الصدق. يتعلم / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة. يمرر / ت الكرة من الأسفل للأمام								
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 – 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 .								
يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي: -من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. -الذراعان ممدودتان للأمام والأسفل باتساع الصدر. -وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين. -مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الكتاف للأمام ومد الجذع للأمام للالتقاء بالكره ونقل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية. -تمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.								
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								
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 : .....					التوقيع : .....			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطائرة	السادس	الثاني	1444 هـ	
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة النظام.								1 - انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.								2 - معرفي	
يطبق / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								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 – 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 .									
يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة									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.								☒	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 الزملاء.								☒	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 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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة لياقة بدنية	السادس	الثاني	1444 هـ
قوة عضلات البطن – 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
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص
عرض شرائح بوربوينت ( عرض لوحات بالصور ) عرض مرئي للخبرة (أخرى .....)								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
عرض شرائح بوربوينت (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 .								قوة عضلات البطن / قدرة الفرد في التحمل ، وأيضاً عملها بصورة متكررة ، وذلك من أجل عملية الحفاظ على الانتقباض العضلي. الرشاقة / سرعة تغير أوضاع الجسم أو تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.
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 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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	الرابع	الثاني	1444 هـ	
مسكة المضرب ( مسكة المصافحة)								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الإحسان.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								2 – معرفي	
يطبق / ت مسكة المضرب ( مسكة المصافحة)								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 – 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 .									الإحماء تمارين الإعداد البدني العام والخاص
أداء مسكة المضرب ( مسكة المصافحة) -وضع أصبعي الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة . -الأصابع الثلاثة الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية . -يستخدم هذا النوع من المسكات وجهاً واحداً من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد أثناء ضرب الكرة									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 التقويم الانفعالي المرفقة .									تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإتراعات 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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجهة	كرة الطاولة	الرابع	الثاني	1444 هـ
وقفة الاستعداد							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الإحسان.							1- انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة							2- معرفي	
يطبق / ت وقفة الاستعداد							3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرني للخبرة ○ أخرى .....	
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص							(وقوف – فتحا ) 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 .	
أداء وقفة الاستعداد							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
1/ الوقوف بعيداً عن الحد النهائي للطاولة بمسافة 60 ( سم ) . 2/القدمان متباعدتان بقدر مناسب وثقل الجسم موزع على القدمين والركبتان مثنيتان قليلاً مع ميل الجذع قليلاً للأمام. 3/ثني مرفق اليد الممسكة بالمضرب ، حيث يكون المضرب في وضع أمام الجسم. 4/عند وضع الصد يكون وضع القدم المعاكسة لليد المؤدية متقدماً عن القدم الأخرى وأقرب إلى حافة الطاولة وكتف اليد الحرة مواجهاً للطاولة مع انثناء الذراع عند مفصل المرفق 5/ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع تغيير ثقل الجسم على القدم الأمامية.								
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.							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 الزملاء.							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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	الرابع	الثاني	1444 هـ
الإرسال بوجه و ظهر المضرب								الخبرة التعليمية
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								1- انفعالي 2- معرفي 3- مهاري
يقدر / ت قيمة التواضع. يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة. يطبق / ت الإرسال بوجه و ظهر المضرب								
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 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 جانباً ) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .								
أداء الإرسال بوجه المضرب: 1 / الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين 50-60 سم وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتان وميل الجذع للأمام قليلاً. 2/مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها. 3/وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية. 4/رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال								
أثناء أداء الخبرة التعليمية								
أداء الإرسال بظهر المضرب: 1/يقف المؤدي خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين 50 - 60 سم مواجهاً للطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام. 2/مسك المضرب باليد المؤدية بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها. 3/يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المؤدي لسهولة الحركة 4/مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.								
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 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 : التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					الاسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	الرابع	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي								يقدر / ت قيمة التواضع.
2 – معرفي								يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.
3- مهاري								يطبق / ت القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب
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 .
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								أ / أداء القاطعة الأمامية بوجه المضرب: 1 / يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد ، بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزاوية 45 درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً. 2 / يقوم المؤدي بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع كتف اليد الحرة إلى الأمام والجذع إلى الأسفل متجهاً لجهة ضرب الكرة 3 / ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية. 4 / يجب أن تتابع اليد المؤدية حركة الكرة لتصل إلى أفراد اليد كاملاً. ب / أداء القاطعة الأمامية بظهر المضرب: 1 / يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وتكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة عن الأخرى وكتفها مواجهاً للشبكة. 2 / يكون الجزء العلوي من الجسم مانحاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة. 3 / ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً ، بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلاً بعد أداء هذه الضربات. 4 / متابعة الأداء بمواصلة اليد المؤدية الحركة إلى الأمام
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. <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
تقويم الخبرة التعليمية								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"/>
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 : .....				التوقيع : .....				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	الرابع	الثاني	1444 هـ	
صد الكرة بوجه وظهر المضرب – القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التواضع.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.								2 – معرفي	
يطبق / ت صد الكرة بوجه وظهر المضرب – القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								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	
أداء صد الكرة بوجه المضرب: 1/ يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وقدم الرجل الحرة متقدمة عن الأخرى و كنفها متجه نحو الطاولة ويجب عليه أن يتخذ موقفاً بحيث تسقط الكرة إلى جانب جسمه المستخدم لضرب الكرة. 2/ تسحب اليد المؤدية للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ويكون وجه المضرب مانعاً للأسفل. 3/ تضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها. 4/ عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع المؤدية للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه المؤدي أو تجتازه إلى جهة اليسار. 5/ نقل مركز ثقل الجسم من القدم العكسية إلى الأخرى مع لف الجذع من اتجاه ضرب الكرة إلى الاتجاه المعاكس. أداء صد الكرة بظهر المضرب: 1/ يكون وقوف المؤدي خلف الكرة تماماً ورجله المعاكسة إلى الأمام عند تنفيذ الضربة بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية. 2/ تسحب الذراع المؤدية إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة الأخرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع. 3/ مرجحة اليد المؤدية إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها. 4/ بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع المؤدية ويدور الساعد باتجاه الطاولة. يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة								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									
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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	السادس	الثاني	1444 هـ	
القوة العضلية - الرشاقة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الأمانة.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.								2 – معرفي	
يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرني للخبرة أخرى .....									
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص									
( وقوف ) لف الرقية . ( 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									
القوة العضلية /أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم، وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى. الرشاقة / سرعة تغير أوضاع الجسم أو تغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء.									
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 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									
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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	مؤعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الرابع	الجمباز	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		الدرجة الأمامية المتكورة						
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن	1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	يقدر / ت قيمة بر الوالدين . يتعرف / ت على طريقة الدرجة الأمامية المتكورة . يؤدي / ت الدرجة الأمامية المتكورة						
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 – 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 .						
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		أداء الدرجة الأمامية المتكورة: تبدأ من الوقوف والذراعين عالياً باتساع الصدر، والرأس على استقامة الجذع / 1ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثني الجذع قليلاً للأمام. / 2وضع الكفين على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر وثني الجذع كاملاً. / 3دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن للصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكفين على الأرض. / 4دفع الأرض بالقدمين، ودوران الجسم لمقابلة الظهر على الأرض بسرعة للوصول لوضع التكور. / 5متابعة حركة الدوران مع استغلال اندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الوقوف. / 6يراعي المحافظة على استمرار ضم الركبتين والرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور. / 7عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.						
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		<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								
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة				
الاسم : .....				الاسم : .....				
التوقيع : .....				التوقيع : .....				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense

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



تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج السعودية

[alManahj.com/sa](http://alManahj.com/sa)



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	الرابع	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								الدرجعة الخلفية المتكورة
نواتج التعلم يتوقع من الطالب/ة عند دراسة الخبرة أن								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري
يقدر / ت قيمة بر الوالدين . يتعرف / ت على طريقة الدرجة الخلفية المتكورة يؤدي / ت الدرجة الخلفية المتكورة								
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 والضغظ على القدمين . ( وقوف ثبات الوسط ) لف الجذع .
أداء الدرجة الخلفية المتكورة								تبدأ من وضع الوقوف والذراعين عالياً والرأس على استقامة الجذع 1/ ثني الركبتين نصفاً مع خفض الذراعين أماماً للأسفل وثني الجذع قليلاً للأمام. 2/ نقل مركز ثقل الجسم للخلف وثني الركبتين كاملاً، مع خفض الذراعين بجانب الجسم. 3/ مقابلة الأرض بالمقعدة مع دوران الذراعين بشكل دائري من جانبي الجسم لأعلى استعداداً لمقابلة الكفين للأرض. 4/ استمرار دوران الجسم للخلف مع وضع الكفين على الأرض بحيث تشير الأصابع للكفتين، وملامسة الذقن للصدر والكفتين للأرض. 5/ دفع الأرض بالكفين مع مدّ الذراعين لمرور الرأس بينهما، واستمرار ملامسة الذقن للصدر. 6/ مقابلة الأرض بالقدمين والبدء بمدّ مفصلي الفخذين والجذع لأعلى، للوصول لوضع الوقوف.
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. <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
تقويم الخبرة التعليمية								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"/>
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 : .....				التوقيع : .....				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	الرابع	الثاني	1444 هـ
الوقوف على الرأس							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة بر الوالدين . يتعرف / ت على طريقة الوقوف على الرأس يؤدي / ت الوقوف على الرأس							1 – انفعالي 2 – معرفي	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 مرني للخبرة ○ أخرى .....								
الإيماءات تمرينات الإعداد البدني العام والخاص							(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 .	
أداء الوقوف على الرأس من وضع الإقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام 1/وضع مقدمة الرأس على الأرض ، بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين. 2/دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين، ثم مد الجسم والرجلين عالياً ببطء. 3/الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس والذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض، والجسم مستقيم ، والذراعان مثنيتان بزاوية قائمة.							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 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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجميل	الرابع	الثاني	1444 هـ
إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة بر الوالدين . يتعرف / ت على طريقة أوضاع الجسم أثناء الحركة يدرك / ت أوضاع الجسم أثناء الحركة							1 – انفعالي 2 – معرفي	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 .....								
الإمام تمرينات الإعداد البدني العام والخاص (وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) تني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								
1/ الوضع المستقيم: الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة. 2/ الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثنيًا بزاوية 90 (درجة) . 3/ الوضع المتكور: الركبتان مثنيتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحنياً بشدة.								
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 زملاء. 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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	الرابع	جو دو	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		السقطة الخلفية ( أوشيرو – أوكيمي) من القرفصاء						
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن	1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	يتعاون / ت مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة . يذكر / ت المصطلح الخاص بالسقطة الخلفية ( أوشيرو – أوكيمي) من القرفصاء في الجو دو. ينفذ / ت السقطة الخلفية ( أوشيرو – أوكيمي) من القرفصاء 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 تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص	( 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 .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	<b>مواصفات الأداء المطلوبة:</b> -يثنى الطالب الركبتين كاملاً، ويرفع الذراعان أماماً للوصول إلى وضع القرفصاء. -بعد الوصول لوضع القرفصاء مع رفع الذراعان للأمام، يقوم الطالب برفع العقبين عن الأرض والجلوس على مشطي القدمين، مع ثني الرقبة وسحب الذقن على الصدر. -يقوم الطالب بالميل إلى الخلف للنزول على العقبين، ثم السقوط على البساط بانسيابية، وذلك بملامسة العضلات الكبيرة (عضلات الظهر) للبساط أولاً ثم ضرب البساط بقوة بالذراعان (براحة اليد) بزاوية 53 (درجة). -أثناء ضرب الذراعان للبساط، يتم سحب الذقن على الرأس حتى لا تصطم بالبساط، ورفع الرجلين للأعلى بزاوية 54 درجة مع انثناء خفيف في الركبتين، وفرد مشطي القدمين.							
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								
المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة							
الاسم : .....	الاسم : .....							
التوقيع : ..... تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ	التوقيع : ..... تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ							



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

التاريخ	الأُسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	الرابع	الثاني	1444 هـ
السقطة الخلفية ( أو شيرو – أو كيمي) من الحركة								الخبرة التعليمية
يعتز / ت بالأبطال السعوديين المميزين في الجودو .								1 – انفعالي
يصف / ت طريقة السقطة الخلفية ( أو شيرو – أو كيمي) من الحركة								2 – معرفي
ينفذ / ت السقطة الخلفية ( أو شيرو – أو كيمي) من الحركة بطريقة صحيحة .								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ( عرض لوحات بالصور ) عرض مرئي للخبرة ( أخرى ..... )								
<p>( وقوف ) لف الرقبة . ( وقوف ) الوثب في المكان . ( جلوس طويل فتحاً مواجه - الذراعان أماماً تشبيك ) ثني الجذع أماماً أسفل (:) ( وقوف فتحاً مواجه - الذراعان أماماً تشبيك ) دفع الزميل مع مقاومة (:)</p>								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص
<p>مواصفات الأداء المطلوبة:- -يقف الطلاب جنباً إلى جنب، مع مراعاة أن تكون المسافة بين كل طالب وزميله مترين تقريباً مرتبة واحدة من البساط)، في وضع الوقوف الطبيعي مع رفع الذراعان أماماً. -عند سماع ابدأ من المعلم يقوم الطلاب، في نفس الوقت، بأخذ خطوتين للخلف، ثم النزول خلفه وأداء السقطة الخلفية، مع مراعاة المواصفات الفنية التي سبق تعليمها( .ينفذ التمرين 10 تكرارات)</p>								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
<p>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</p>								
<p>العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/></p>								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
<p>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"/></p>								تقويم الخبرة التعليمية
<p>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"/></p>								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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	الرابع	الثاني	1444 هـ
السقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من الرقود								الخبرة التعليمية
يشارك / ت بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة .								1 – انفعالي
يذكر / ت المصطلحات الخاصة بالسقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من الرقود في الجودو باللغة اليابانية .								2 – معرفي
ينفذ / ت السقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من الرقود								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرني للخبرة ○ أخرى .....								
(وقوف) تبادل رفع فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . (جلوس طويل - فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . (رقود على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص
مواصفات الأداء المطلوبة: -من وضع الرقود على الظهر يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن. -رفع الرجلين عالياً ثم نزولها على الجانب الأيمن، بحيث تكون القدم اليمنى مفرودة، والقدم اليسرى منثنية. -تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة. -عند ملامسة الجسم للبساط الذراع اليمنى تضرب البساط بقوة وتصنع مع الجسم ( 30 ) درجة تقريباً. -اليد اليسرى ممسكة بالحزام. -سحب الذقن إلى الصدر.								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								
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 ○ 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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو 4	6-5-4	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								
السقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من القرفصاء								
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.								1 – انفعالي
يذكر / ت المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من القرفصاء باللغة اليابانية.								2 – معرفي
ينفذ / ت السقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من القرفصاء								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 تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص								
<p>( 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 .</p>								
<p><b>مواصفات الأداء المطلوبة:</b>  -من وضع القرفصاء الذراع اليمنى جانباً ، واليد اليسرى ممسكة بالحزام (الوضع الابتدائي).  -مرحجة القدم اليمنى من أمام القدم اليسرى، مع سحب الذقن إلى الصدر،  -السقوط على الجانب الأيمن مع رفع الرجلين عالياً، ثم نزلها على الجانب الأيمن-اليسر، بحيث تكون القدم اليمنى مفردة، واليسرى منتبئية.  -تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.  -تضرب الذراع اليمنى بقوة عند ملامسة الجسم للباط، وتصنع مع الجسم ( 30 ) تقريباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام.  -وضع الكتفين على خط واحد.</p>								
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								
ملاحظات الزملاء.								
<input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقييم الانفعالي المرفقة.								
<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								
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 السادس الابتدائي  
الفصل الدراسي الثاني

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6-5-4	الثاني	1444 هـ	
السقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من الوقوف								الخبرة التعليمية	
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يذكر / ت المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من الوقوف باللغة اليابانية.								2 – معرفي	
ينفذ / ت السقطة الجانبية اليمنى (ميجي – يوكو – أوكيمي) من الوقوف								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة واخذ الحضور								إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية	
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى .....								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص	
<p>( 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 .</p> <p><b>مواصفات الأداء المطلوبة:</b>  من وضع الوقوف الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام، يتم تنفيذ ما يلي:  - يأخذ الطالب خطوة للأمام بالقدم اليسرى مع رفع الذراع اليمنى جانباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام.  - مرجحة الذراع الأيمن مع القدم اليمنى للجانب الأيسر، وتثني الركبة اليسرى قليلاً.  - السقوط على البساط للجانب الأيمن، مع ضرب البساط بالذراع الأيمن بقوة.  - النزول بالقدمين معاً بحيث تكون القدم اليمنى (الداخلية) مفرودة، والقدم اليسرى (الخارجية) منثنية.  - تصنع القدم اليمنى مع القدم اليسرى زاوية قائمة.  - عند ملامسة الجسم للبساط تضرب الذراع اليمنى البساط بقوة، ويصنع مع الجسم زاوية قدرها 30 درجة ( تقريباً، واليد اليسرى ممسكة بالحزام، والنظر إلى حزام البدة.  - وضع الكتفين على خط واحد.</p>								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.								الاستفادة من المواقف التعليمية	
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.								واجبات إضافية منزلية	
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس									
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
ورقة عمل								الاستعداد للخروج من الحصة	
واجب في المنصة									
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									
مدير / ة المدرسة								المشرف / ة التربوي / ة	



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense

تحضير درس مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
المرحلة الابتدائية - الصف السادس الابتدائي  
الاسم :  
الفصل الدراسي الثاني



الاسم :

تاريخ الاطلاع : / / 14هـ

التوقيع :

تاريخ الاطلاع : / / 14هـ

التوقيع :



تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج السعودية

[alManahj.com/sa](http://alManahj.com/sa)



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	الرابع	الثاني	1444 هـ	
تطبيقات الأداء " جملة حركية " ( تعزيز نواتج التعلم )								الخبرة التعليمية	
يظهر / ت روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية في الجودو . يصف / ت الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجودو . يطبق / ت مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية.								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة واخذ الحضور									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى .....								إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية	
( وقوف ) تبادل فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . ( جلوس طويل - فتحة ) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . ( رفود على الظهر ) تبادل رفع الرجلين عالياً . ( وقوف ) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .									الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص
ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية. مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة. مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية.								<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	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								<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	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.								<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة					



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense

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



تم تحميل هذا الملف من  
موقع المناهج السعودية

[alManahj.com/sa](http://alManahj.com/sa)

إعداد الأستاذ  
حمد فهد العساف