

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف تحضير دروس التربية البدنية

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الرابع](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

الملف تحضير دروس التربية البدنية

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الرابع](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#)

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

[اختبار استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين](#)

1



[توزيع دروس التربية البدنية](#)

2

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الأول	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الرابع	الصف
		الجلوس الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الواجب الحركي الأمر	أقمار	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			نفس حركي			
	نموذج للمهارة	مقعد سويدي	أن يتعرف الطالب على الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام			معرفي			
			أن يتعامل الطالب مع زملائه برفق وبطريقة صحيحة .			انفعالي			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1-جلوس التربع على الأرض : يتم بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين مع رفع الرأس والنظر للأمام والكتفان منخفضان بارتخاء الظهر مستقيم بدون تصلب مع وضع اليدين على الركبتين .	2	يتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين : الجلوس التربع على الأرض ، والجلوس على مقعد	1
الجلوس على المقعدة : الركبتين زاوية قائمة مع الساقين ، مع ارتكاز القدمان على الأرض ويكون الرأس والنظر متجهاً للأمام والكتفان تسقطان إلى أسفل بارتخاء الظهر مستقيم بدون تصلب وملاصق لظهر مقعد الجلوس وتوضع اليدين بارتخاء بجانب الجسم أو على حافة المكتب .	4	-الجلوس على مقعد : يتم بارتكاز الجسم على المقعدة والفخذين على مقعد الجلوس	3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>جلوس التربع</p>  <p>الجلوس على مقعد</p>	<p>( وقوف ) المشي والجري ( 3-1 ) مع التصفيق في العدة ( 4 ) .</p> <p>( وقوف ) الحجل على القدم اليمنى ( 3-1 ) الوقوف في العدة ( 4 ) مع التبديل على القدم الأخرى .</p> <p>( وقوف ) المشي الزجراج بين العلامات 15 م .</p> <p>( وقوف ) الجري الزجراج بين العلامات 15 م .</p> <p>( نصف وقوف ) الحجل بالقدم اليمنى ( 4 ) عدات ثم بالقدم اليسرى ( 4 ) عدات .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام</p> <p>- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية - أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة .</p> <p>- ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان .</p> <p>- ممارسة المهارة للوصول إلى الوضع الصحيح لها .</p> <p>( وقوف ) المرجحة العمودية .</p> <p>- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
أطلب من الطلاب الجلوس بطريقة صحيحة على الأرض .	- التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها	لعبة صغيرة : يقسم المعلم التلاميذ إلى أربع مجموعات كل مجموعة تقف على هيئة دائرة، وعند سماع الصافره يقوم التلاميذ بالجلوس الصحيح وتفوز المجموعة التي يجلس تلاميذها قبل المجموعات الأخرى .
أطلب من الطلاب الجلوس بطريقة صحيحة على كرسي .	- الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان في حالة عدم محافظته على اللياقة البدنية	

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام	هل تعرف الطالب على الأوضاع الصحية للجلوس ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس



الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر : هل يستطيع ابنكم أن يجلس بشكل صحيح في المنزل ؟
-------------------	---

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثاني	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الرابع	الصف
المشي الصحيح	الرفع الصحيح للانتقال		المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان				الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف				المجال	
الامر	الواجب الحركي	شريط لاصق	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية				نفس حركي	
		نموذج للمهارة	كرات طبية	أن يتعرف الطالب على الطريقة المثلى لرفع الأشياء والانتقال بها إلى مكان آخر.				معرفي	
		مقعد سويدي	صناديق صغيرة	أن يتعامل الطالب مع زملائه برفق وبطريقة صحيحة				انفعالي	

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

وقوف القدمين متباعدتين .	2	قدرة الطلاب على الوقوف الصحيح.	1
رفع الطلاب لكل الأشياء بطريقة صحيحة	4	قدرة الطلاب على ميل الجسم	3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>رفع الأشياء من على الأرض</p>  <p>حمل الأشياء في وضع الوقوف</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري مع لمس العقبين بالمقعدة .</p> <p>(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا . (وقوف) العدو لمسافة 30 متر .</p> <p>(وقوف- الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أربع مرات .</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط ) الوثب في المكان .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام</p> <p>- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية - قيام الطلاب بممارسة رفع بعض الأجسام المناسبة مثل : ( كرات طبية ، صناديق صغيرة ، قالب من الطوب )</p> <p>- لعبة رفع و خفض البساط ( وقوف ) المرجحة العمودية - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة سباق نقل الكنز	- الكتلة هي كمية المادة في الجسم - كلما ازداد ثقل الجسم زادت القوة المطلوبة لرفعة - طريقة الرفع الخاطئة غالبا ما تؤدي إلى إصابة في عضلات الظهر	- رفع كرة طبيه تزن بصف كيلو ، أو كيلو جرام أو أثقل قليلا - تعاون مجموعة من الطلاب على رفع طاولة - تعاون مجموعة من الطلاب على رفع مقعد سويدي

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	هل عرف الطالب الطريقة المثلى لرفع الأشياء والانتقال بها إلى مكان آخر.	استمارة محك التعلم للأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام

الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر : هل يحمل ابنكم الأشياء وينقلها بشكل صحيح في المنزل ؟
-------------------	--

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثالث	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الرابع	الصف
الوثب	الجري	المشي	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الأمر	الممارسة	أقماع	صافره	أن يؤدي الطالب تدريبات تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			نفس حركي		
		قتينات ماء	مقاعد سويدية	أن يتعزز لدى الطالب إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني			معرفي		
		نموذج للمهارة	صندوق المرونة	أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي إلى تنمية المشاركة مع الآخرين			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

العلاقة بين الصحة والنشاط البدني	1	تعريف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( وهي العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة )	2
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي.	3		4

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>- عند سماع الصافره كل منا يمشي للأمام في اتجاه مختلف ، وفي حدود ساحة اللعب دون الاصطدام بزميلة و عند سماع الصافره مرة أخرى نمشي في المكان ، ونستمر في الأداء وفي كل مرة نسمع الصافرة نغير من المشي للأمام إل المشي في المكان ثم العكس</p> <p>- لعبة صغيرة قطف التفاح من على الشجرة .</p> <p>- تدريبات تنمي اللياقة القلبية - المشي ثم الجري مع تحريك الذراعين محاكاة للسباحة - نفس الأداء السابقة مع التحرك للخلف والجانبين مع ملاحظة عدم لمس الزميل أثناء التحرك . - الوقوف في دائرة المشي مع ثني الجذع للجانب من المشي ثم من الجري - توجيه الطلاب لملاحظة العرق و أهميته في خفض درجة حرارة الجسم مع وجوب تعويض العرق بشرب الماء أثناء ممارسة النشاط البدني -</p> <p>- تدريبات لتنمية القوة و التحمل العضلي - مواجهه الحائط السند عليه باليدين المسافة باتساع الصدر ثني الذراعين باستمرار - نفس التمرين السابق مع استناد الزميل على ظهر الطالب المؤدي للتمرين - من وضع الجثو الأفقي مد الرجل اليمنى ورفعها جهة اليمين ، ثم الرجل اليسرى - قياس المرونة للرجلين للطلاب ،</p> <p>- وقوف رفع اليدين ببطء لأعلى مع عمل شهيق عميق إعادة الذراعين لأسفل مع زفير طويل</p> <p>- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
عمل مسابقة عي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( المشي - الجري - الوثب ) نشر بعض المعلومات عن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على شكل صحف حائطية أو نشرات ثقافية	- التأكد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها - الأضرار التي نمن أن تصيب الإنسان في حال عدم محافظته على اللياقة البدنية - أهمية شرب السوائل خاصة الماء في كل الأوقات وبشكل خاص خلال جهد بدني وبعد الانتهاء منه	- إطالة زمن أداء تدريبا اللياقة القلبية التنفسية - زيادة عدد مرات تكرارات تمرينات تنمية القوة و التحمل العضلي

### تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	سؤال الطلاب عن أسباب التعرق وأهميته وكيفية تعويض العرق .	استمارة محك التعلم لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية  
- تسجيل الأنشطة التي يقومون بها خلال الاسبوع - كتابة موضوع عن أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .


الواجبات  
المنزلية

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الرابع	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الرابع	الصف
التصويب كرة السلة		الجري الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	شريط لاصق	صافره	أن يؤدي الطالب مجهود بدني للتخلص من الأملاح والسموم الضارة			نفس حركي		
		عبوات ماء بعدد الطلاب	كرات سله	أن يتعزز لدى الطالب إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني			معرفي		
			نموذج للمهارة	أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

تتطلب هذه الخبرة أن يكون الطلاب في نشاط مستمر طوال وقت الدرس لذلك ينبغي ملاحظة أن جميعهم يتحركون طوال الوقت	1
	2
	3

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .  لعبة صغيرة : ينتشر التلاميذ في الملعب ، ثم يعين أحدهم مطاردا لبقية التلاميذ ، وإذا نجح هذا التلميذ بمسك تلميذ آخر يتم تبديل المطاردة بينهما .  (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا . (وقوف) العدو لمسافة 30 متر .  (وقوف- الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أربع مرات .  (وقوف- ثبات الوسط ) الوثب في المكان يتم تقسيم الفصل إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين  - المجموعة الأولى تقوم بأداء آلية الجري الصحيحة  - المجموعة الأخرى تقوم بأداء التصويب علي السلة ، ثم التبديل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين من الأداء ..  - تقديم عبوات الماء للطلاب حتى يشربوها مع الإشارة إلى التعرق على انه ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني ، وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني ، وذلك للمحافظة على درجة حرارة الجسم الداخلية في حدود ثابتة  ( وقوف ) المرجحة البدولية .  - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .  - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم . ومستقرة</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة : "تبادل المجموعتين" يقسم الفصل إلى مجموعتين تقف بشكل متقابل (وقوف- مواجه) علي جانبي الملعب ، وعند سماع الصافره تتبادل المجموعتان الأماكن من الجري السريع ثم من الجري المعكوس (بالظهر) ، وتفوز المجموعة التي تصل إلى الجانب الآخر قبل المجموعة الأخرى .	- أهمية شرب السوائل خاصة الماء في كل الأوقات ، وبشكل خاص خلال عمل جهد بدني وبعد الانتهاء منه - التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها	- إطالة زمن الجري مما يزيد من قدرة الجسم على التعرق - إضافة تمارين تمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

### تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	سؤال الطالب : - أذكر أسباب التعرق و أهميته للجسم ؟ - أذكر الأضرار الناتجة عن عدم شرب الماء ؟	- ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة .


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية أن يكتب الطلاب بحث عن الماء و أهميته في حياتنا ؟
-------------------	--

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الخامس	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الرابع	الصف
التصويب على المرمى	تمرير الكرة بوجه القدم	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني				الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	شريط لاصق	صافره	أن يؤدي الطالب تمرين ينمي القوة والتحمل العضلي			نفس حركي		
		نموذج للمهارة	معلبات ماء	أن يدرك الطالب أهمية تعويض السوائل أثناء ممارسة النشاط .			معرفي		
				أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	أن يكون الطلاب في نشاط مستمر طوال وقت الدرس	2	ينبغي ملاحظة أن جميعهم يتحركون طوال الوقت
3		4	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>لعبة صغيرة :</b> " اللاعب الحائر" يقف لاعب في وسط دائرة من التلاميذ ثم يقوم تلاميذ الدائرة بتمرير الكرة فيما بينهم في خط مستقيم لأي زميل مواجه علي محيط الدائرة، ويحاول لاعب الوسط (الحائر) قطع الكرة الممررة وفي حالة نجاحه يقف علي محيط الدائرة ويقف اللاعب الأخر مكانه .</p> <p>(وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث .</p> <p>(وقوف- انثناء) تبادل لف المرفقين للأمام والخلف معا . (وقوف) الوثب لأعلي مع ضم الركبتين علي الصدر .</p> <p>(وقوف- مواجه) رمي ولقف الكرة باليد مع الزميل (:).</p> <p>يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ومتجانستين</p> <p>- المجموعة الأولى تقوم بأداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي</p> <p>- المجموعة الأخرى تقوم بأداء التصويب علي مرمي مصغر ، ثم التبديل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين من الأداء .</p> <p>- توضيح للطلاب أثناء ممارسة النشاط إلى أهمية شرب السوائل حيث أن الجسم يفقد مقدارا من السوائل نتيجة التعرق ويؤدي عدم تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم .</p> <p>( وقوف ) المرحة البدولية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- إضافة تمارين تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - زيادة عدد مرات تكرارات تمارين القوة و التحمل العضلي	- الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان في حال عدم المحافظة على شرب الماء - أهمية شرب السوائل خاصة الماء في كل الأوقات وبشكل خاص خلال عمل جهد بدني وبعد الانتهاء منه	لعبة صغيرة : "المس واجري" يقوم المعلم بتعين أحد التلاميذ بمطاردة باقي التلاميذ وعند التمكن من لمس أي تلميذ يتم التبديل بينهم ، ويقوم التلميذ الذي تم لمسة بمطاردة زملاءه بدلا من الأخر والفائز التلميذ الذي لم يلمس .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمارين البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة .	سؤال الطلاب عن أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية كتابة بحث عن أضرار نقص الماء في جسم الإنسان ؟
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	السادس	رقم الدرس	الثانية	الوحدة	الرابع	الصف
	الجري الصحيح	التحكم بعضلات الجسم	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	البداية العالي			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	شريط لاصق	صافره	أن يؤدي التلميذ الوضع الصحيح للبداية العالي			نفس حركي		
			نموذج للمهارة	أن يتعرف الطالب على الأخطاء القانونية للبداية العالي			معرفي		
				أن يظهر الطالب حماسا للمشاركة وبذل الجهد في المسابقات			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	وضع إحدى القدمين أماما خلف خط البدء مع انثناء الجذع والركبتين قليلا ارتخاء الذراعين	2	وضع اليد المقابلة للرجل الأمامية على الركبة والآخرى خالفا
3	وضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع والتحفز	4	يتم البدء بالانثناء العميق للركبتين لدرجة تصل إلى اقتراب اليد المقابلة للرجل الأمامية إلى الأرض دون ملامستها
5	يسبق أخذ وضع البدء الانتظار خلف خط البدء ثم التحرك لأخذ المكان ثم الانطلاق	6	عند الاستعداد للانطلاق يحرك المشابق جذعه إلى الأمام بحيث ينتقل مركز ثقله على القدم الأمامية و لتصبح القدم الخلفية ارتكازا للجسم ولتقوم بدفعة أماما

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الحجل على القدم اليسرى (وقوف) الوثب في المكان (15) ث . (وقوف) الذراعان جانبا دوران الذراعان للأمام والخلف بالتبادل .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام . أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم . يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم . يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :- من خلف خط البدء ومع سماع نداء الحكم ( خذ مكانك ) التقدم واخذ وضع البدء العالي التمرين السابق مع الجري مسافة 10م من المجموعات أداء أخذ المكان والانطلاق من البدء العالي أداء مسابقة لمسافة 30م مع التركيز على عملية البدء العالي والجري في الحار ( وقوف ) المرجحة العمودية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
- إقامة مسابقات بين الطلاب في الجري مع احتساب الزمن .	- مساعدة الطلاب للتعرف على قدم الارتقاء - القيام بتشجيع الطلاب جميعاً وحثهم على إبراز الحماس أثناء الأداء	عمل منافسة بين الطلاب (زيادة المسافة - حساب الزمن )

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	يذكر الطالب الخطوات الفنية للبداية العالي	استمارة محك التعلم للبداية العالي

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية تجميع صور رياضية للبداية العالي لسباقات الجري من مجله أو الإنترنت
-------------------	--

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	السابع	رقم الدرس	الثانية	الوحدة	الرابع	الصف
		المشي الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الجري الصحيح			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاعتماد على الممارسة		شريط لاصق	صافره	أن يجري الطالب بطريقة صحيحة			نفس حركي		
الاكتشاف الموجه		نموذج للمهارة	أقماع	أن يتعرف الطالب على مواصفات الأداء الصحيح للجري			معرفي		
				أن يظهر الطالب حماسا للمشاركة وبذل الجهد في سباقات الجري			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

الارتكاز : يوصف بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري ، وتنقسم إلى جزأين بينهما لحظة يصبح فيها مركز ثقل الجسم عموديا على القدم . ****الجزء الأول يسمى الارتكاز الأمامي وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم وتبدأ عند وضع القدم على الأرض إلى أن يصل مركز ثقل الجسم في وضع عمودي . *** الجزء الثاني ويسمى الارتكاز الخلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك القدم الأرض .	2	الطيران : ليست هناك فعالية في لحظة الطيران حيث يكون الجسم في الهواء وواقعا تحت تأثير الجاذبية الأرضية . وتكون الحركة التي تحدث من خلالها من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع ، ثم هبوط الرجل الأمامية على الأرض ناتجة من ارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة .
ج - حركة الذراعين والرجلين : تكون حركة الذراعين خلال الجري في تبادل عكسي مع الرجلين ، مثل الارتخاء الذي يعقب الانقباض أثناء لحظة الارتكاز .	4	

almanahj.com/sa

### الخطوات التعليمية

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة : "تبادل المجموعتين" يقسم الفصل إلى مجموعتين تقف بشكل متقابل (وقوف- مواجه) علي جانبي الملعب ، وعند سماع الصافره تتبادل المجموعتان الأماكن من الجري السريع ثم من الجري المعكوس (بالظهر) ، وتفوز المجموعة التي تصل إلي الجانب الآخر قبل المجموعة الأخرى .</p> <p>(وقوف) العدو لمسافة (30) متر .</p> <p>(وقوف) الجري الزجاج بين الكرات الطبية (وقوف) الوثب من فوق الأقماع .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - شرح مبسط للمهارة باستخدام النموذج التوضيحي مع إعطاء نموذج حي كالتالي :-</p> <p>- التركيز علي الحركة التبادلية بين القدمين والذراعين أثناء الجري .</p> <p>- ضرورة ميل الجذع للأمام والنظر تجاه مضمار الجري ويكون الجري علي مشط القدم</p> <p>- بعد إعادة شرح مادة الدرس يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ومتجانستين</p> <p>- المجموعة الأولى تقوم بأداء آلية الجري الصحيحة مع تصحيح الأخطاء الفنية .</p> <p>- المجموعة الأخرى تقوم بأداء التصويب علي السلة ، ثم التبدل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين من الأداء .</p> <p>( وقوف ) المرحة البندولية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
- إجراء منافسة بين الطلاب في الجري لمسافة 50 متر مع احتساب الزمن وتحديد أسرع طالب .	- شرح مواصفات الأداء الحركي للجري ، موضعا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة	اطلب من الطلاب الجري للخلف 5ث ومن الدوران والجري بسرعة متوسطة .
	- توضيح الأداء الصحيح للجري و أوضاعه المختلفة	اطلب من الطلاب أداء أي تمرين بدني ومن ثم الجري للأمام والعودة بالجري للخلف
	- إجراء منافسة بين الطلاب في الجري	

### تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء الصحيح للجري ؟	استمارة محك التعلم للجري الصحيح

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية
	- كتابة ملخص لمسابقة الجري تم قراءتها في صحيفة رياضية .
	- كتابة ملخص لمسابقة الجري تم حضورها في المدرسة أو مدرسة أخرى أو شاهدها في احد القنوات الرياضية .

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



143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثامن	رقم الدرس	الثانية	الوحدة	الأول	الصف
	الوثب	الجري	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء			
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	شريط لاصق	صافره	أن يكون الطالب قادرا على أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء وفقا لمواصفات الأداء الصحيح			نفس حركي		
		أطواق	مراتب	أن يدرك الطالب أن المسافة تقاس من آخر اثر يتركه المتسابق في حفرة الهبوط حتى لوحة الارتقاء			معرفي		
			نموذج للمهارة	أن يظهر الطالب الشجاعة لتجاوز الصعوبات أثناء ادائه للوثب الطويل			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء	2	ضم رجل الارتقاء إلى الرجل الحرة أماما في وضع القرفصاء أو الجلوس طولا
الاحتفاظ بهذا الوضع حتى الهبوط في حفرة الهبوط أو على مرتبة الهبوط	4	لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين و الذراعين للأمام و أسفل
دفع ركبة الرجل الحرة أماما عاليا بقدر يتناسب مع الذراع المقابلة لها أماما	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الحجل على القدم اليمني . (وقوف) الحجل على القدم اليسرى (وقوف) الوثب فوق كرات طبية . (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع . (وقوف) الحجل بقدم واحدة من فوق الكرات الطبية . - التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسنلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- الاقتراب في خط مستقيم بخطوات متتابعة وسريعة .</p> <p>- الارتقاء على لوحة الارتقاء بقدم الارتقاء .</p> <p>- الطيران في الهواء ، وأداء المشي في الهواء بالقدمين . - الهبوط في حفرة الوثب ، مع مراعاة ميل الجسم للأمام أثناء السقوط .</p> <p>- قوم الطلاب بأداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء مع تصحيح الأخطاء الفنية للطلاب .</p> <p>- ملاحظ أداء التلاميذ لمهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء مع التعزيز اللفظي للأداء الجيد .</p> <p>- الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
عمل منافسة بين الطلاب عن طريق حساب مسافة الوثبة بالمتر .	- مساعده الطلاب على التعرف على قدم الارتقاء - حث الطلاب على مقارنه أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح - لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها	- تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء خلال الفسحة اليومية لتحسين أداء الطلاب

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب المهاري
- أذكر متى تحتسب المحاولة فاشلة ؟ - أذكر كيفية قياس مسافة الوثبة ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	استمارة محك التعلم للوثب الطويل بطريقة القرفصاء


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابة ملخص لمسابقة للوثب الطويل تم حضورها في مدرستك أو مدرسه أخرى . - كتابة ملخص لمسابقة للوثب الطويل تم قراءتها في صحيفة رياضية .
-------------------	--

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	التاسع	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	الأول	الصف
ثني ومد مفصلي الفخذين	ثني و مد المرفقين	الوقوف	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الدرجة الأمامية المتكورة			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الأمر	الممارسة	شريط لاصق	صافره	أن يؤدي الطالب الدرجة الامامية المتكورة حسب الأداء الفني .			نفس حركي		
		مراتب	نموذج للمهارة	أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنتهي ، و المتكور )			معرفي		
				أن يظهر الطالب ثقة في نفسه أثناء أداء الدرجة الأمامية المتكورة			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	التأكد من وضع التكور و الذقن على الصدر مع دفع الأرض بالقدمين معا	2	وضع الكفين باتساع الصدر على الأرض مع دفعها الأرض أثناء أداء الدرجة
3	التأكد من عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة	4	استمرار ضم الرجلين و ملامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع التكور ثم الوقوف

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الدرجة الأمامية المتكورة</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري الجانبي بعرض الملعب (وقوف-الذراعان جانباً) تبادل لف الذراعين على الجانبيين . (انبطاح مانل) دفع الأرض بالقدمين ورفعها عالياً معا .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . - قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :- - وقوف كل طالبين متقابلين بينهما مرتبة يتم أداء الدرجة الأمامية المتكورة بشكل تبادلي بين كل طالبين وفق ما هو مكتوب في بطاقة المهام - ملاحظه أداء الطلاب و تصحيح الأداء لهم -- أداء نموذج للمهارة مرة أخرى عن طريق احد الطلاب مع التركيز على الخطوات الفنية للمهارة وتوضيحها للطلاب - العودة مرة أخرى لأداء المهارة مع تحفيز الطلاب المتميزين في الأداء -- سؤال الطلاب على الخطوات الفنية للمهارة وتوجيه بعض الملاحظات الضرورية عن الأخطاء الشائعة لمهارة - أداء المهارة كاملة مرة أخرى مع تشجيع الطلاب المتميزين وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية يكون الأداء فيها جماعياً لكل فريق مع بعض .	- تشجيع الطلاب بشكل مستمر على الأداء المتميز - إعطاء فرصة لتشجيع الطلاب بعضهم البعض - مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضحة في بطاقة المهام المعروضة في ساحة العب	- أداء عدة درجات متتالية . - أداء الخبرة التعليمية من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح ( المشي ، الجري ، من على سطح مرتفع - إعطاء فرصة للطلاب لابتكار أوضاع جديدة تؤدي منها الدرجة

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء للدرجة الأمامية المتكورة ؟	استمارة محك التعلم للدرجة الأمامية المتكورة

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للدرجة الأمامية المتكورة ؟
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	رقم الدرس	العاشر	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 / /
الخبرة	الدرجة الخلفية المتكورة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف	ثني و مد المرفقين	ثني ومد مفصلي الفخذين
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يؤدي الطالب مهارة الدرجة الخلفية المتكورة باتقان			صافره	شريط لاصق				
معرفي	أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )			نموذج للمهارة	مراتب			الواجب الحركي	
انفعالي	أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الدرجة الخلفية المتكورة							الاكتشاف الموجه	

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفا ليتدرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر	2	تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليدين بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الكتفين والإبهامين بجانب الأذنين ثم يدفع الطالب الأرض باليدين للسماح للرأس بالمرور
3	يكمل الطالب الدورة للوصول إلى وضع الجلوس على أربع مرة أخرى .	4	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الدخبة الخلفية المتكورة</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .  (وقوف) الجري الجانبي بعرض الملعب  (وقوف-الذراعان جانبيا) تبادل لف الجذع على الجانبين .  (انبطاح مائل) دفع الأرض بالأقدام ورفعها عاليا معا .  - التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .  - قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام  - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-  - وقوف كل طالبين متقابلين بينهما مرتبة يتم أداء الدرجة الخلفية المتكورة بشكل تبادلي بين كل طالبين وفق ما هو مكتوب في بطاقة المهام  - ملاحظه أداء الطلاب و تصحيح الأداء لهم - أداء نموذج للمهارة مرة أخرى عن طريق احد الطلاب مع التركيز على الخطوات الفنية للمهارة وتوضيحها للطلاب - العودة مرة أخرى لأداء المهارة مع تحفيز الطلاب المتميزين في الأداء - سؤال الطلاب على الخطوات الفنية للمهارة وتوجيه بعض الملاحظات الضرورية عن الأخطاء الشائعة لمهارة - أداء المهارة كاملة مرة أخرى مع تشجيع الطلاب المتميزين  - وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .  - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء عدة درجات متتالية . - أداء الخبرة التعليمية من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح ( المشي ، الجري ، من على سطح مرتفع - إعطاء فرصة للطلاب لابتكار أوضاع جديدة تؤدي منها الدرجة	- تشجيع الطلاب بشكل مستمر على الأداء المتميز - إعطاء فرصة لتشجيع الطلاب بعضهم البعض - مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة في ساحة العب	- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية يكون الأداء فيها جماعيا لكل فريق مع بعض .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للدرجة الخلفية المتكورة	أذكر مواصفات الأداء للدرجة الخلفية المتكورة ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

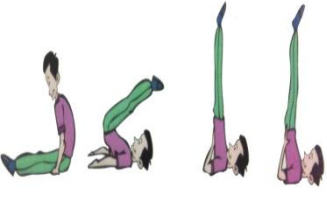
الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للدرجة الخلفية المتكورة ؟
-------------------	--

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

143/ / 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الحادي عشر	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	الأول	الصف
	الجلوس الطويل	الوقوف	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوقوف على الكتفين			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	شريط لاصق	صافره	أن يؤدي الطالب الوقوف على الكتفين وفق الأداء الفني للحركة .			نفس حركي		
		مراتب	نموذج للمهارة	أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنتهي ، و المتكور )			معرفي		
				أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الدرجة الخلفية المتكورة			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

من وضع الجلوس طولاً الذراعين بجانب الجسم	1	دفع الجسم للخلف حتى وصل الجذع والكتفين لأرض	2
رفع الرجلين عن الأرض خلفاً عالياً والركبتين والقدمين على استقامة واحدة	3	مد الجذع وتحريك الرجلين لأعلى مع الاستناد بالكتفين	4
يكون الجسم مستقيماً حتى في وضع رأسي فوق قاعدة ارتكاز.	5		6

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الوقوف على الكتفين</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .  (وقوف) الحجل على القدم اليمنى .  (وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث . (تعلق) الشد على العقلة .  (تعلق) مرجحة الجسم للأمام والخلف . (وقوف) دفع ثقل باليدين بمساعدة الزميل (:).  - التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .  - قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام  - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-  - ووقوف كل طالبين متقابلين بينهما مرتبة يتم أداء الوقوف على الكتفين بشكل تبادلي بين كل طالبين وفق ما هو مكتوب في بطاقة المهام .  - ملاحظه أداء الطلاب و تصحيح الأداء لهم - أداء نموذج للمهارة مرة أخرى عن طريق احد الطلاب مع التركيز على الخطوات الفنية للمهارة وتوضيحها للطلاب .  - العودة مرة أخرى لأداء المهارة مع تحفيز الطلاب المتميزين في الأداء .  سؤال الطلاب على الخطوات الفنية للمهارة وتوجيه بعض الملاحظات الضرورية عن الأخطاء الشائعة للمهارة - أداء المهارة كاملة مرة أخرى مع تشجيع الطلاب المتميزين  وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الإعتسال بعد أداء الحصة مباشرة .  - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء الوقوف على الكتفين مع الثبات لأطول وقت ممكن - أداء الخبرة التعليمية من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح ( الوقوف - الجلوس الطويل ) - إعطاء فرصة للطلاب لابتكار أوضاع جديدة تؤدي منها الوقوف على الكتفين	- تشجيع الطلاب بشكل مستمر على الأداء المتميز - إعطاء فرصة لتشجيع الطلاب بعضهم البعض - مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة في ساحة العب	- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية يكون الأداء فيها جماعياً لكل فريق مع بعض .

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب المهاري
استمارة محك التعلم للوقوف على الكتفين	أذكر مواصفات الأداء للوقوف على الكتفين ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الكتفين ؟
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الثالثة	رقم الدرس	الثاني عشر	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	/ / 143 / 143
الخبرة	الوقوف على الرأس		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف على الرأس نصفاً			
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يؤدي التلميذ مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة .		صافره	شريط لاصق		الواجب الحركي			
معرفي	أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )		نموذج للمهارة	مراتب		الاكتشاف الموجه			
انفعالي	أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الوقوف على الرأس								

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الإقعاء واليدان على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام .	2	- وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين .
3	دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين ، ثم مد الجسم والرجلين عالياً ببطء	4	الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس الذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض
5	الجسم مستقيم ، والذراعان منثنيتان بزاوية قائمة	6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً .</p> <p>الفخذين (5- 8)</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام</p> <p>- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- وضع اليدين على قاعدة المثلث ، والرأس على رأس المثلث .</p> <p>- دفع الأرض بالقدمين العمودية على الجذع ، والمشطين يشيران لأعلى .</p> <p>كل تلميذين (وقوف- مواجه) وعند سماع الصافره يقوم التلميذ (أ) يرفع الذراعين عالياً ووضع أحد القدمين أماماً ثم تثنى الجذع أماماً أسفل لأداء المهارة والسند من التلميذ (ب) والتبديل بينهما وتحديد الأداء الأفضل عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه ..</p>	<p>الوقوف على الرأس</p>

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

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للوقوف على الرأس	أذكر مواصفات الأداء للوقوف على الرأس؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الرأس؟
-------------------	---

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

143/ / 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثالث عشر	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	الأول	الصف
تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل		الاتزان على قدم واحدة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الميزان العالي الأمامي ، والخلفي ، والجانبية			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الممارسة	الأمر	شريط لاصق	صافره	أن يؤدي الطالب الميزان العالي الأمامي ، و الجانبي ، و الخلفي			نفس حركي		
		مقعد سويدي	صولجانات	أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )			معرفي		
			نموذج للمهارة	أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الميزان العالي الأمامي ، والخلفي ، و الجانبية			انفعالي		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الميزان العالي الأمامي : 1- من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانبيا	2	ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس واحد الرجلين خلفا عاليا ببط
3	استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلا	4	النظر أماما عاليا مع رفع الرأس وانشاء الرقبة للخلف قليلا
5	تكون الرأس وقدم الرجل الحرة على مستوى واحد	6	تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملا ، و القدم بكاملها ملاصقة للأرض

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
<p>الميزان الأمامي</p> <p>الميزان الخلفي</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الحجل على القدم اليمنى .</p> <p>(وقوف) الوثب في المكان مع فتح القدمين .</p> <p>(وقوف- الذراعان جانبيا) الصعود والهبوط علي مقعد سويدي .</p> <p>(وقوف) رفع الذراعين عاليا مع أحد القدمين التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>- شرح مبسط للمهارة باستخدام النموذج التوضيحي مع إعطاء نموذج حي</p> <p>بعد إعادة شرح مادة الدرس يتم تقسيم الفصل إلى مجموعتين متواجهتان متساويتين ومتجانستين</p> <p>- تقوم كل مجموعة بأداء عمل ميزان أمامي وخلفي وجانبية بالتبادل بين المجموعتين على أن يستند كل طالب على زميلة المواجه مع تصحيح الأخطاء الفنية .</p> <p>- إعطاء الطلاب الوقت الكافي لأداء الميزان الأمامي و الجانبي و الخلفي مع الثبات دون السند من الزميل .</p> <p>- (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
اطلب من الطلاب المشي ومن ثم التوقف عمل الميزان الجانبية أو الأمامي أو الخلفي و الثبات لتحديد أفضل أداء .	- يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة - يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز.	عمل مسابقة في الميزان الأمامي و الجانبي و الخلفي للطلاب أثناء الفسحة مع التركيز على الأداء الفني للمهارة و تصحيح الأخطاء

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للميزان العالي الأمامي ، والخلفي ، و الجانبية	أذكر مواصفات الأداء للميزان العالي الأمامي ، والخلفي ، و الجانبية ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس



الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للميزان العالي الأمامي ، والخلفي ، و الجانبية ؟
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الثالثة	رقم الدرس	الرابع عشر	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	143 / /
الخبرة	الاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الجري	الوثب		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يقترب ويرتقي الطالب من على سلم الارتقاء وفق الأداء الفني للحركة .		صافره	شريط لاصق	الاكتشاف الموجه				
معرفي	أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )		سلم قفز	نموذج للمهارة					
انفعالي	أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء		أقماع	مراتب					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الاقتراب: يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف على مسافة تبعد 25م عن السلم	2	يتم الجري بهبوط المعبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماما وخلفا والمرفقان منثبتان قليلاً ويكون الجري في خط مستقيم ويسرعة متزايدة في اتجاه السلم
3	الارتقاء: يبدأ الارتقاء مع الخطوة الأخيرة من الاقتراب بضم قدم الرجل الخلفية لقدم الرجل الأمامية	4	ويتم بدفع السلم بالقدمين معا ومد مفصلي الركبتين ورفع الجذع والذراعين لأعلى
5	ويتم الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيداً عن السلم .	6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) التقدم بالوثب على القدم اليسرى .</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب مع التقدم للأمام .</p> <p>(وقوف- مرجحة الذراعين) الوثب الطويل من الثبات .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام</p> <p>- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- الوقوف قاطرتين أمام سلم القفز أداء الاقتراب من المشي ثم الارتقاء بالقدمين معا من على سلم الارتقاء ثم الهبوط مع ثني الركبتين قليلاً لامتصاص الهبوط .</p> <p>- أداء نفس التمرين السابق مع الجري الخفيف ثم من الجري السريع مع متابعة الأداء و تصحيح الأخطاء للطلاب - اختيار أفضل الطلاب ثم أداء نموذج للأداء مرة أخرى بالطلاب المتميزين - أداء المهارة مرة أخرى من الجري مع تحديد أفضل أداء .</p> <p>- (وقوف) الوثب الخفيف في المكان - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم</p>	<p>الاقتراب</p>  <p>الارتقاء</p> 

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء القفز من على سلم الارتقاء من الجري السريع مع محاولة التكور في الهواء بعد الارتقاء مباشرة في الهواء	- الربط بين سرعة الاقتراب و قوة الارتقاء و الارتفاع لأعلى - توضيح تحول الجسم من الحركة الأفقية ( الجري ) إلى الحركة الرأسية ( الارتقاء لأعلى ) - مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة في ساحة العب	- تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء خلال الفسحة اليومية لتحسين أداء الطلاب

تقويم الخبرة	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة محك التعلم للاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء	أذكر مواصفات الأداء للاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء ؟	استمارة محك التعلم للاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء
الجانب الانفعالي	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	

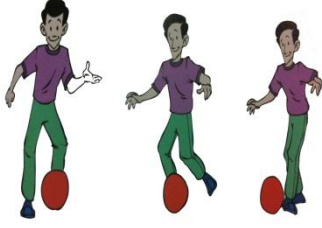
الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للميزان العالي الأمامي ، والخلفي ، والجانبية ؟
-------------------	--

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الخامس عشر	رقم الدرس	الرابعة	الوحدة	الرابع	الصف
إيقاف الكرة	ركل الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف	المجال						
الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يكون الطالب قادرا على تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي بطريقة صحيحة	نفس حركي					
	كرات قدم	أقماع	أن يعرف الطالب بعض مواد القانون التي تحكم لعبة كرة القدم	معرفي					
			أن يبدي الطالب استعدادا لضبط نفسه و التحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم	انفعالي					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

يقرب الطالب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة	2	توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة
تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض	4	تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم مع استمرار مرجحة الرجل أماما بعد ركل الكرة
وبحيث يكون النظر واقعا على الكرة عند ركلها	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي</p>	<p>(وقوف) الجري مع لمس اليدين للكعبين .</p> <p>(وقوف) مرجحة الرجل عاليا أماما بالتبادل .</p> <p>(وقوف) فتحا- لمس الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا للضغط خلفيا .</p> <p>(وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين جانبيا والضغط مع كل خطوة .- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>- قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام</p> <p>- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :</p> <p>أداء الحركة بوضعها السليم بدون كرة</p> <p>ركل الكرة نحو الحائط من الثبات</p> <p>ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 4م أرضية</p> <p>ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 6م عالية</p> <p>ركل الكرة الثابتة من مناطق متعددة في الملعب لتسقط في المرمى - ( وقوف ) الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي في مساحة ضيقة	- حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح	- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي
- أداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي ضيقة ثم الدوران و الجري بالكرة .	- القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج	
	- لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها	

تقويم الخبرة	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة محك التعلم لتمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	أذكر مواصفات الأداء لتمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	استمارة محك التعلم لتمرير الكرة بوجه القدم الداخلي
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء لتمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	استمارة محك التعلم لتمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - مشاهدته سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي
-------------------	---


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



143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	السادس عشر	رقم الدرس	الرابعة	الوحدة	الرابع	الصف
	ركل بوجه القدم الأمامي الكرة		المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي			الخبرة
	أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف						المجال
	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يكون الطالب قادرا على الجري بكرة القدم بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة					نفس حركي
		كرات قدم	أقماع	أن يعرف الطالب بعض مواد القانون التي تحكم لعبة كرة القدم					معرفي
				أن يبدي الطالب استعدادا لضبط نفسه و التحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

تستخدم في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب ، حتى يتمكن المودي من الجري بسرعة وسهولة لقطع المسافة في أقل زمن	2	تتجه القدم للاعبه إلى الداخل قبل لمس الكرة ، وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى أعلى و المشط إلى أسفل
تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة و السيطرة عليها	4	تتحرك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها
	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الجري للأمام للوثب فوق كرات طبية . (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع . (وقوف فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواجه للحنانط )ثني الجذع عاليا خلفا للمس الحانط باليدين و الثبات 8 عدات (وقوف فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواجه ) ثني الجذع أماما أسفل للمس الحانط باليدين ثم مد الجذع أماما عاليا للمس الحانط باليدين . التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة - الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي مسافة 10 م بالقدم اليمنى</li> <li>- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي مسافة 10 م بالقدم اليسرى</li> <li>- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي مسافة 10 م بالقدم اليمنى</li> <li>- الجري بالكرة أماماً ثم الاستدارة خلفاً والجري بالكرة أماماً</li> <li>- تكرار التمارين السابقة مع وجود زميل - (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب - الإغتنال بعد أداء الحصة مباشرة .</li> <li>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</li> </ul>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	-حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح - القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، وحث الطلاب على متابعة النموذج - لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها	- أداء الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي في ساحة واسعة - أداء الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي ثم التصويب على المرمى .

تقويم الخبرة		
الجانب الإنفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء للجري بالكرة بوجه القدم الأمامي	استمارة محك التعلم للجري بالكرة بوجه القدم الأمامي

الواجبات المنزلية	كليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي
-------------------	---

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

	تاريخ تنفيذ		عدد الدروس		رقم الدرس		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

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي

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

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