

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف تحضير دروس التربية البدنية

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

الملف تحضير دروس التربية البدنية

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

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

[اختبار مهارة الوثب العالي بالطريقة المقصية](#)

1

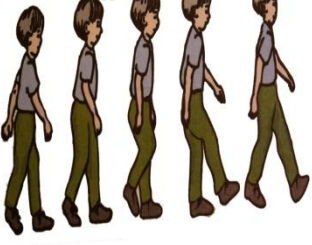
[توزيع مقرر ودروس التربية البدنية](#)

2

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الأول	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الخامس	الصف
المشي بطريقة صحيحة	الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الأوضاع الصحيحة للمشي وأهميته لسلامة القوام	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف	المجال						
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي اللياقة القلبية	نفس حركي				
		كرات مختلفة	شريط لاصق	أن يتعرف الطالب على أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام	معرفي				
				أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبط بالنشاط البدني	انفعالي				

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

اعتدال القامة والراس والرقبة - النظر للأمام باستمرار	2	ارتداء الكتفين واستقامة الظهر - انبساط الصدر واتجاهه للأمام
اتجاه أصابع القدم إلى الأمام باستمرار خلال الحركة	4	مرجحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة للخلف
مرجحة الذراع للخلف عندما تكون الرجل المقابلة للأمام	6	تتم مرجحة الذراعين للأمام والخلف بالتوافق مع حركة الرجلين بالتبادل

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>المشي الصحيح</p>	<p>- يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع الكرات أو بعض الأدوات التي تقل عن عدد الطلاب في أماكن متفرقة وعند سماع الصافره يسرع كل طالب بالجري للحصول على أحد الكرات الذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.</p> <p>- رسم دائرتين متداخلتين الدائرة الخارجية تبعد حدودها عن حدود ساحة اللعب من (2 - 3 متر) ، و الدائرة الداخلية تبعد حدودها عن حدود الدائرة الخارجية من (2 - 3 متر) ، مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند تنظيمي الساحة . - تقسيم الطلاب إلى مجموعتين أحدهما تقف على حدود الدائرة الداخلية والأخرى تقف على حدود الدائرة الخارجية ، ويبدأ نشاط الوحدة بأن تمشي كل مجموعة على حدود الدائرة التي تقف عليها ، وأن يكون اتجاه المشي للمجموعتين على الدائرتين في اتجاه معاكس لبعضهم بعضا ، يتم التدرج في سرعة المشي لتكون سرعة متوسطة وبعد إتقان المشي بالسرعة المتوسطة والتأكد من أن جميع الطلاب يؤدون بطريقة صحيحة وبسرعة منتظمة يتم التغير للمشي بسرعة عالية مع التأكيد على المشي وعدم الجري والاستمرار في ذلك بعض الوقت لضمان استفادة الطلاب من النشاط في تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية . - تأدية بعض حركات الإطالة والتهنئة - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
مساعدته الطلاب على المشي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص يؤدي الطلاب المشي بحركات تمثيلية المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات	- حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح . - لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء في الأداء من تلقاء أنفسهم والقيام بتصحيحها	- لعبة صغيرة (الانتقال بالمشي)

تقويم الخبرة	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة محك التعلم للأوضاع الصحيحة للمشي وأهميته لسلامة القوام	أذكر مواصفات الأداء الفني الصحيح للأوضاع الصحيحة للمشي وأهميته لسلامة القوام ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

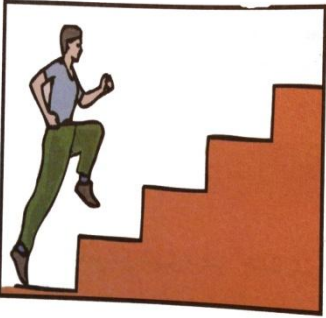
الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - الذهاب للمسجد لأداء الصلاة مشيا بسرعة متوسطة وحساب الزمن الذي يستغرقه للوصول للمسجد ؟ - العودة من المسجد بعد أداء الصلاة مشيا بسرعة عالية وحساب الزمن الذي يستغرقه للوصول إلى المنزل ؟
-------------------	--

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثاني	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الخامس	الصف
		المشي الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام			
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة			نفس حركي		
		سلم للصعود	كرات مختلفة	أن يتعرف الطالب على الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام			معرفي		
				أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

تكون مقدمة القدمين متجهتين للأمام	2	تكون مرجحة الذراعين للأمام و الخلف مناسبة
يكون اتجاه النظر للأمام	4	يكون الجسم مستقيا أثناء الصعود
تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم لأعلى و الأمام لاكتمال حركة الرجل الخلفية	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>صعود الدرج</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري المعكوس بعرض الملعب (وقوف) تبادل فذف القدمين للأمام . (رفود) ثني الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم . - 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 : - التدرج في الصعود من درجة إلى أخرى بإيقاع منتظم . - أداء الصعود على القدم بالكامل المشطين والكعبين . - يمكن السند على الحائط في بداية التعلم مع النظر لأعلى . (وقوف) المرحة الأفقية . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبه صغيرة : يقسم المعلم الفصل إلى أربع مجموعات ، كل مجموعة تقوم بصعود السلم لتناول الأدوات التي في نهاية السلم ثم النزول وحسب المعلم الزمن الذي استغرقته كل مجموعة ، وتفوز المجموعة الأسرع .	- القيام بمقارنة أدانهم مع مواصفات الأداء الصحيح لخبرة صعود السلم في بطاقة الوسيلة المعروضة - التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها	- الصعود على الدرج بالمشي ثم من الجري الخفيف مع مراعاة عوامل الأمن و السلامة - الصعود على الدرج مع حمل كرتون فارغ أو كرة و الصعود بها .

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء للطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام	استمارة محك التعلم للطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - أحسب عدد درجات السلم في منزلكم وكم وقت تستغرقه في الصعود و النزول بالمشي ؟
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثالث	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الخامس	الصف
		التسلق على عقل الحائط	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يؤدي الطالب التسلق الصحيح .			نفس حركي		
		عقل حائط	أحبال سمكية	أن يتعرف الطالب على الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام			معرفي		
				أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

ترفع الذراعين لأعلى للقبض على الحبل باليدين بحيث تكون إحدى اليدين في مستوى أعلى من الأخرى ويكون الحبل بين الرجلين	2	تتم الحركة من وضع الوقوف المواجه للحبل المعلق	1
عند وصول الصدر لمستوى موازي لوضع اليد الأعلى تنقل اليد السفلى لأعلى لتقبض على الحبل في مستوى أعلى من اليد العالية	4	تبدأ الحركة بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب	3
المحافظة على استقامة الجسم وبقاء الحبل بين الرجلين و اتجاه النظر لأعلى	6	يتم تبادل الحركة لأعلى بين اليدين مع سحب الجسم لأعلى	5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>التسلق</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الحجل على القدم اليسرى (وقوف) الوثب في المكان (15) ث . (وقوف- الذراعان جانباً) لف الجذع للجانبين . (وقوف- الذراعان جانباً) 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 - أداء التعلق أولاً ثم محاولته التسلق لمرّة واحدة مع دفع القدمين للأرض . - التدرج في التسلق من تبادل ذراع إلى أخرى بإيقاع منتظم مع مساعدة الزميل من الوسط . - نفس التمرين السابق بدون مساعدة الزميل . - ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء للطلاب . 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 التسلق الصحيح باليدين فقط مع محاولة رفع القدمين أماماً	- حث الطلاب على مقارنته أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح	- تنظيم مسابقات فردية وجماعية لأداء خبرة التسلق الصحيح خلال الفسحة اليومية لتحسين أداء الطلاب

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام	أذكر مواصفات الأداء للطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلي . - كتابته بحث عن أنواع التعلق وكيفية التسلق و المجالات التي تستخدم التسلق .
-------------------	--


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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الرابع	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الخامس	الصف
	الوثب	الجري	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يمارس الطالب تدريباً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			نفس حركي		
			أقماع	أن يتعزز لدى الطالب إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له			معرفي		
				أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

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

almanahj.com/sa

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>- عند سماع الصافره كل منا يمشي للأمام في اتجاه مختلف ، وفي حدود ساحة اللعب دون الاصطدام بزميله و عند سماع الصافره مرة أخرى نمشي في المكان ، ونستمر في الأداء ، وفي كل مرة نسمع الصافره نغير من المشي للأمام إل المشي في المكان ثم العكس</p> <p>- تدريبات تنمي إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له - 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 تفسير ظاهرة التغير في معدل التنفس أثناء النشاط بشكل مبسط وموجز عالياً :-</p> <p>- أثناء النشاط يزيد معدل ضخ الدم في الجسم نتيجة زيادة الأكسجين الداخل إلي الرئتين من الأنف ، فيزيد دقات القلب ، ويتغير معدل التنفس .</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>- ووقوف رفع اليدين ببطء لأعلى مع عمل شهيق عميق إعادة الذراعين لأسفل مع زفير طويل</p> <p>- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلي 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 تدريبات اللياقة القلبية التنفسية - زيادة عدد مرات تكرارات تمارين تنمية القوة و التحمل العضلي

تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له	- ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمارين البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة .


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابه بحث عن التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له
-------------------	--

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	السادس	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	الخامس	الصف
رمي الكرة	الوثب	الجري	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة			
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			نفس حركي		
		كرات صغيرة	أقماع	أن تتعزز لدى الطالب معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة			معرفي		
				أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتداء الملابس الملائمة للأجواء المختلفة و حالة الطقس	2	ارتداء الملابس القطنية اللينة التي تمتص العرق
تجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية خاصة التي تكون ملاسمة للجلد مباشرة	4	ينبغي أن تكون مقاسات الملابس مناسبة لحجم الجسم
ارتداء حذاء رياضي مريح ذي قياس مناسب لحجم القدم	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يقف تلميذين المسافة بينهما 15 متر ويقف في منتصف المسافة مجموعة التلاميذ صف واحد ، ويحاول التلميذين تصويب كرة علي التلاميذ ومن تلمسه الكرة يخرج من اللعبة ، حتى يفوز آخر تلميذ لم تصبه الكرة (وقوف) الجري في المكان (30) ث . (تعلق) مرجحة الجسم أماما وخلفا . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل لمسك المشطين والثبات (10) ث . - ذكر ماهية الملابس القطنية والفوائد الصحية لها وامتصاصها للعرق . - توضيح للطلاب أهمية الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط البدني . - ضرورة ارتداء الملابس الخفيفة الفضفاضة في الأجواء الحارة . - تجنب التسلخات من الملابس البولستر المسببة لها . (وقوف) المرجحة بزواية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- إطالة زمن الجري مما يزيد من قدرة الجسم على التعرق - إضافة تمرينات تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	- أهمية معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة - التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها	لعبة صغيرة : " اللاعب الحائر" ينتشر التلاميذ في جزء محدد من الملعب ويقومون بتمرير الكرة فيما بينهم من لمسه واحدة، ويحاول اللاعب الحائر بقطع الكرة ، وعند نجاحه يصبح اللاعب الذي قطعت منه الكرة حائرا

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
- ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة .	أذكر مواصفات الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابه بحث عن مواصفات الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة
-------------------	--

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

الصف	الخامس	الوحدة	الأولى	رقم الدرس	السابع	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	/ / 143 / : / 143
الخبرة	أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الجري	الوثب	التصويب كرة السلة
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يمارس الطالب تدريباً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			صافره	شريط لاصق	الممارسة		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يعرف الطالب أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني			كرات سله	عبوات ماء بعدد الطلاب				
انفعالي	أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين			نموذج للمهارة					

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

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

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) الجري حول الملعب . لعبة صغيرة : ينتشر التلاميذ في الملعب ، ثم يعين أحدهم ليكون 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 إلي 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 ومستقرة (وقوف) المرجحة البدولية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- إطالة زمن الجري مما يزيد من قدرة الجسم على التعرق - إضافة تمرينات تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	- أهمية شرب السوائل خاصة الماء في كل الأوقات ، وبشكل خاص خلال عمل جهد بدني وبعد الانتهاء منه - التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان والمحافظة عليها	لعبة صغيرة : "تبادل المجموعتين" يقسم الفصل إلي 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 الأخر قبل المجموعة الأخرى .

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

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	الثامن	رقم الدرس	الثانية	الوحدة	الخامس	الصف
	البداية العالي	الجري الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	البداية المنخفض			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الممارسة		نموذج للمهارة	صافره	أن يكون الطالب قادرا على أداء البدء المنخفض وفقا لمواصفات الأداء الصحيح			نفس حركي		
		أقماع	مكعبات بدء منخفض	أن يتعرف الطالب على الأخطاء القانونية للبدء المنخفض			معرفي		
				أن يظهر الطالب حماسا عند أخذ مكانه لبدء السباق			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

مشط القدم الخلفية خلف عقب القدم الأمامية و للخارج باتساع الحوض	2	ركبة الرجل الأمامية خلف خط البداية مباشرة	1
الذراعين عموديتين خلف خط البداية و الارتكاز على الأصابع وهي مضمومة باتجاه الجانبيين	4	المسافة بين مشطي القدمين قدم واحدة تقريبا	3
	6	الرأس متني لأسفل و النظر إلى خط البدء	5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً.</p> <p>(وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات</p> <p>(وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عالياً</p> <p>(جلوس التكور) التحرك أماماً.</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</p> <p>- أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم</p> <p>- 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 - أخذ الوضع السليم للحركة بمراحلها الثلاثة من الثبات</p> <p>- أخذ وضع البدء المنخفض ومع الإشارة العدو 20 م / 30 م / 50م</p> <p>- وضع قائمين على بعد 1م من خط البداية بينهما خيط يتم الانطلاق</p> <p>- للمرور من تحت الخيط الممدود</p> <p>- البدء المنخفض لكل زميلين مع مسافة 20م</p> <p>- مسابقة في العدو 50م مجموعات كل مجموعة خمسة أفراد - الوثب الخفيف في المكان مع مرجحة الذراعين</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 :
تنظيم مسابقات فردية و جماعية لأداء خبرة البدء المنخفض و الانطلاق للجري لمسافة قصيرة	- حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح - القيام بعرض نموذج لطريقة الأداء الصحيح بعد التوصل لأداء كل مرحلة من مراحل البدء المنخفض و حث الطلاب على متابعة النموذج	- أداء البدء المنخفض و الانطلاق في خط مستقيم - أداء البدء المنخفض و الانطلاق في المنحنى

تقويم الخبرة		
الجانِب الانفعالي	الجانِب المعرفي	الجانِب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء الصحيح للبدء المنخفض	استمارة محك التعلم للبدء المنخفض


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - رسم توضيحي للمضمار مع تحديد مكان البدء المنخفض لكل سباق من سباقات العدو
-------------------	--

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	التاسع	رقم الدرس	الثاني	الوحدة	الخامس	الصف
	الجري الصحيح	البداية المنخفض	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان		العدو		الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يعدو الطالب وفقا لآلية العدو الصحيح			نفس حركي		
		أقماع	مكعبات بدء	أن يتعرف الطالب مواصفات آلية العدو الصحيح			معرفي		
				أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

مرحلة الطيران :: تبدأ مرحلة الطيران من بداية انتقال الرجل الخلفية للأمام ونهاية لمرحلة الرجل الأمامية - ليس هناك فعالية حركية في لحكة الطيران ، حيث يكون الجسم في الهواء وواقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية - تتكون الحركة التي تحدث خلال مرحلة الطيران من ثني مفصل الركبة الخفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع ثم هبوط الرجل الأمامية على الأرض نتيجة لارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة	2	مرحلة الارتكاز :: مرحلة الارتكاز الأمامي يكون فيها الجسم مرتكزا على الرجل الأمامية ، و تعتبر نهاية لمرحلة مرجحة الرجل الخلفية - مرحلة الارتكاز الخلفي ويكون فيها الجسم مرتكزا على الرجل الخلفية ، وتعتبر نهاية لمرحلة مرجحة الرجل الأمامية	1
- تكون حركة الذراع بجانب الجسم للأمام في اتجاه العدو - وضع الذراعين في حالة انثناء في مفصلي المرفقين	4	حركة الذراعين : تكون حركة الذراعين مطابقة لحركة الرجلين من حيث التوقيت إلا أنها حركة عكسية لاتجاه لحركة الرجل	3

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري عكس إشارة المعلم ، وعند الإشارة لأعلى يجلس التلميذ على الأرض ، وعند الإشارة لأسفل يثب لأعلى.) (وقوف) الوثب الارتدادي في المكان . (وقوف - ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع على الجانبين .</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 - تطبيق العدو الصحيح من البداية المنخفض لمسافة عشرة أمتار مع متابعة الأداء و تصحيح الأخطاء ، - زيادة مسافة العدو إلى 20 - 30 - 50 متر مع متابعة الأداء وتشجيع الطلاب وحسبهم على إظهار الحماسة و القوة في العدو مع تنمية روح المنافسة بين الطلاب - عمل مسابقات في العدو بين الطلاب على مسافات مختلفة مع تشجيع الطلاب . (وقوف) المرجحة بزواوية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
يتم تقسيم الفصل إلى أربع مجموعات متجانسة ، ثم أداء تسابق على شكل تتابع بين المجموعات ، وتفوز المجموعة التي تنهي السباق أولاً	- حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح - القيام بعرض نموذج لطريقة الأداء الصحيح بعد التوصل للأداء و حث الطلاب على متابعة النموذج	تنظيم مسابقات فردية و جماعية لأداء خبرة العدو الانطلاق للجري مسافة قصيرة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لآلية العدو الصحيح	أذكر مواصفات الأداء لآلية العدو الصحيح	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - يكتب الطالب سباقات العدو المختلفة التي تبدأ من البداية المنخفض
-------------------	--

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	العاشر	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	الخامس	الصف
السقوط الصحيح	الجري الصحيح	الوثب الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوثب العالي بالطريقة المقصية			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يؤدي الطالب الوثب العالي بالطريقة المقصية بطريقة صحيحة			نفس حركي		
		جهاز وثب عالي	مراتب	أن يتعرف الطالب على الأخطاء القانونية للوثب العالي .			معرفي		
			أقماع	أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

الارتقاء - يتم دفع الجسم لأعلى بقدم الارتقاء بالارتكاز على الكعب - تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفاً - مرجحة أرجل الحرة لأعلى مع ثني قليل في مفصل الركبة - عند وصول مركز ثقل الجسم فوق الخط العمودي للارتكاز يتم أخذ الارتقاء عمودياً مع دفع الذراعين أماماً عالياً	2	1	الاقتراب : من 7-9 خطوات تؤدي بسرعة متدرجة وفي اتجاه يكون بزوايا مقداره بين 35 - 40 درجة مع عارضة الوثب
الهبوط : بعد اجتياز العارضة ودوران الحوض باتجاه قدم الارتقاء - يتم الهبوط على الكتفين	4	3	التعدية : عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية يتم تبديل الرجلين بحركة مشابهة للمقص بغرض تعدية العارضة - لف الكتفين باتجاه الرجل الحرة مع دوران الحوض باتجاه قدم الارتقاء

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الاقتراب</p> <p>الوثب العالي بالطريقة المقصية</p> <p>الهبوط</p>	<p>وقوف) الجري أماماً وجانبياً وخلفاً.</p> <p>وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات (وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عالياً (وقوف) دوران الرقبة.</p> <p>(جلوس التكور) التحرك أماماً.</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 مستويات بطاقات 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 - (وقوف) ورجل الارتقاء للخلف ثم مرجحتها للأمام ولأعلى بحركة ركل مع الارتقاء لأعلى - كما في التمرين السابق ولكن بعد أخذ خطوة تمهيدية مع مرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام - وقوف مواجه للعارضة على بعد 5 خطوات للخلف ، الاقتراب المواجه للعارضة والوثب بالمواجهة ثم الهبوط على رجل الارتقاء - أداء الوثبة بالطريقة المقصية كاملة من ارتفاع منخفض - التمرين السابق مع التدرج في زيادة الارتفاع - الجري الخفيف حول الملعب - الاعتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
- إقامة مسابقات في الوثب العالي بالطريقة المقصية أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .	- شرح مواصفات الأداء الحركي للوثب العالي بالطريقة المقصية - حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح	يتم تقسيم الفصل إلى أربع مجموعات متجانسة ، ثم أداء تسابق بين المجموعات ، وتفوز المجموعة تؤدي أكبر عدد من المحاولات الناجحة من نفس الارتفاع

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء للوثب العالي بالطريقة المقصية	استمارة محك التعلم الوثب العالي بالطريقة المقصية

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - أن يكتب بحث عن الطرق المختلفة للوثب العالي مع ذكر أفضلهم بالنسبة له مع ذكر السبب ؟
-------------------	---

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

الصف	الخامس	الوحدة	الثالثة	رقم الدرس	الحادي عشر	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	143/ / / 143
الخبرة	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الدرجة الأمامية المتكورة		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يؤدي الطالب الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف			صافره		نموذج للمهارة			
معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية			مراتب		أقماع			الممارسة
انفعالي	أن يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	تثني الجذع أماما والركبتين قليلا مع رفع الذراعين أماما	2	دفع الأرض بالقدمين معا مع وضع الكفين على الأرض
3	دفع الجسم أماما وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر و دخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض - دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء	4	تحريك الذراعان للأمام كي تتجه اليديان نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين
5	دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض و الجذع في وضع انحناء	6	مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف و الذراعين بجانب الجسم

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري مع(وقوف) الجري الزجراج بين الكرات الطيبة .</p> <p>(وقوف- الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف (1- 4) ، ثم ثني الجذع أماما (5- 8)</p> <p>(وقوف- مواجه- الذراعان أماما) تشبيك اليدين مع محاولة جذب الزميل (:). لمس العقبين للمقعدة</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 - إجراء بعض التدريبات البدنية التي تتضمن خبرة الدرجة الأمامية المتكورة كمتطلب سابق للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف</p> <p>- تقديم الخبرة و الأهداف قبل تعليمها للطلاب - (وقوف) الركبتين إلى وضع التكور - (جلوس قرفصاء) الميل إلى الأمام مع أداء نصف درجة - (جلوس على أربع) الدرجة الأمامية على مستوى مائل - أداء الحركة على الأرض مباشرة - 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
في حالة ضعف تعلم بعض مراحل المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :-	- حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح	تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الدرجة الأمامية المنحنية
- إعادة أداء الدرجة الأمامية المتكورة من الانحناء - التدرج حتى أدائها من وضع الوقوف	- 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 المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	أذكر مواصفات الأداء للدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - رسم مراحل أداء الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف .
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثاني عشر	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	الخامس	الصف
	الوثب لأعلى	الدرجة الخلفية المتكورة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة المنحنية للوصول لوضع الوقوف			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يبث الطالب لأعلى أداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم يؤدي الدرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف			نفس حركي		
		أقمار	مراتب	أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية			معرفي		
				أن يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	ثني مفصل الفخذ و الرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف و قريبة من الفخذين	2	نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض
3	دفع الرجلين عاليا وملامسة الظهر للأرض و ثني الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس	4	دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفا
5	ثني الجذع كاملا لتقابل القدمين الأرض - دفع الأرض باليدين لرفع الجذع لأعلى	6	مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف و الذراعين بجانب الجسم

إجراءات التنفيذ		شكل توضيحي للمهارة	
<p>(وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً . (وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات (وقوف) دوران الرقبة (جلوس التكور) التحرك أماماً . (وقوف) جلوس التكور. (جلوس القرفصاء) نصف درجة خلفاً مع نقل اليدين بجانب الأذنين (جلوس على أربع) (وقوف) خلفاً مع المساعدة (جلوس على أربع) الدرجة خلفاً بدون مساعدة عمل نصف لفة حول المحور الطولي من الوثب ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية (وقوف)</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) الركبتين إلى وضع التكور - (جلوس قرفصاء) السقوط إلى الخلف مع أداء نصف درجة - (جلوس على أربع) الدرجة الخلفية على مستوى مانل - أداء الحركة على الأرض مباشرة - الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم</p>		<p>نصف لفة حول المحور الطولي</p> <p>الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
في حالة ضعف تعلم بعض مراحل المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :- - إعادة أداء الدرجة الخلفية المتكورة من الانحناء - التدرج حتى أدائها من وضع الوقوف	حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح - 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	تنظيم مسابقات فردية لأداء لخبرة اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف	أذكر مواصفات الأداء اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

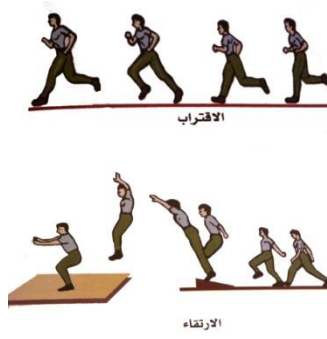
الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - رسم مراحل أداء اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف .
-------------------	--

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

الصف	الخامس	الوحدة	الثالثة	رقم الدرس	الثالث عشر	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	/ / 143 / : 143 /
الخبرة	الاقترب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الجري الصحيح	الوثب بالقدمين		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يؤدي الطالب الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط		صافره	نموذج للمهارة	الممارسة		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية		سلم قفز	مراتب					
انفعالي	أن يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني		أقماع						

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الاقترب من وضع الوقوف من على مسافة 20 متر	2	يتم الجري في خط مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء حتى تصل السرعة القصوى
3	الارتقاء مع الخطوة الأخيرة من الاقتراب بضم قدم الرجل الخلفية لقدم الرجل الأمامية واستعداد القدمين مع للهبوط على سلم القفز ع ثني الركبتين وميل الجذع قليلا للأمام	4	يدفع السلم بالقدمين معا على الثلث الأخير منه ، ومد مفصلي الركبتين ورفع الجذع و الذراعين لأعلى
5	تستمر حركة دفع الارتقاء بالقدمين لأعلى و الذراعين عاليا مع ميل الجسم للأمام	6	يتم الهبوط أماما بالقدمين كاملا على الأرض بعيدا عن سلم الارتقاء مع ثني مفصلي الركبتين و ميل الجذع قليلا للأمام لامتناسص قوة الهبوط و المحافظة على التوازن

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً . (وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات (وقوف فتحا) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين. (وقوف-ذراعان جانباً) لف الجذع. (وقوف-الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة. أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة . - 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 - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل مرحلة من المراحل مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان . ممارسة المهارة للوصول إلى الوضوح الصحيح لها . 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
<p>الاقترب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى مع محاولة ضم الركبتين إلى الصدر ثم الهبوط - الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى مع محاولة فتح القدمين للجانب ثم الهبوط</p>	<p>حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح - 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</p>	<p>إقامة مسابقات في الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .</p>

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط	أذكر مواصفات الأداء للاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - أن يكتب الطالب الخطوات الفنية لمهارة الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط
-------------------	--

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

الصف	الخامس	الوحدة	الثالثة	رقم الدرس	الرابع عشر	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	/ / 143 / : / 143
الخبرة	الفقز فتحا على المهر عرضا		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة		الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يؤدي الطالب القفز فتحا على المهر عرضا		صافره	نموذج للمهارة					
معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية		مهر	مراتب					
انفعالي	أن يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني		سلم قفز	أقمار					

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الجري على المشطين من مسافة 20م نحو جهاز الارتقاء	2	عند وصول الطالب إلى لوحة الارتقاء يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع انفجاريا
3	يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا وفيه تمرجج الرجلان خلفا عاليا وهما مضمومتان ومدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان للأمام الأعلى	4	وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي المستوى العمودي فوق اليدين تفتح الرجلان وترفع الذراعان مانلتين عاليا للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني
5	ويضم الطالب الرجلين ويمد الجذع ويهبط على المشطين	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الفقز فتحا على المهر عرضاً</p>	<p>(وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً .</p> <p>(وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات (وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عالياً</p> <p>(وقوف) دوران الرقبة.</p> <p>(وقوف) جلوس التكور.</p> <p>(وقوف) التحرك أماماً.</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> <ul style="list-style-type: none"> • الجري ثم الارتقاء من لوحة الارتقاء والطيران والهبوط دون استخدام الجهاز • التمرين السابق باستخدام صندوق بارتفاع قليل • الجري والارتقاء والطيران والهبوط باستخدام الصندوق المقسم • التمرين باستخدام المهر بمساعدة الزميل <p>5- أداء الحركة كاملة دون مساعدة الزميل (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
الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى على المهر مع محاولة ضم الركبتين إلى الصدر ثم الهبوط	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	إقامة مسابقات في القفز فتحا على المهر عرضا أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للقفز فتحا على المهر عرضا	أذكر مواصفات الأداء للقفز فتحا على المهر عرضا	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - أن يكتب الطالب الخطوات الفنية لمهارة القفز فتحا على المهر عرضا
-------------------	--

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الخامس عشر	رقم الدرس	الرابعة	الوحدة	الخامس	الصف
	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الممارسة		نموذج للمهارة	صافره	أن يمرر الطالب الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة			نفس حركي		
		كرات قدم	أقماع	أن يتعرف الطالب على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة			معرفي		
				أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لضبط نفسه و التحكم في انفعالاته أثناء المنافسة			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة مع وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بإداء المهارة بحرية	2	وضع هذه القدم يحدد مسار الكرة في الهواء حيث :- إذا كانت قريبة من الكرة فإن الركلة تكون أرضية - إذا كانت خلف الكرة وبعده قليلا فإن الكرة ترتفع في الهواء
3	ثني رجل الارتكاز قليلا ليقع عليها مركز ثقل الجسم	4	مرححة الرجل المؤدية للمهارة خلفا أماما لركل الكرة ، مع ملاحظة اتجاه المشط إلى أسفل واستدارة مفصل القدم للداخل وتثبيتته بقوة أثناء ركل الكرة
5	ميل الجذع للأمام قليلا أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا لحفظ الاتزان ، ومتابعة حركة الركل للأمام	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي</p>	<p>وقوف) الجري مع لمس اليدين للكعبين . (وقوف) مرحة الرجل عاليا أماما بالتبادل . (وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف (1- 4) . (وقوف) فتحة- لمس الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا للضغط خلفيا . (وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا والضغط مع كل خطوة .- 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 : أداء الحركة بوضعها السليم بدون كرة ركل الكرة نحو الحائط من الحركة ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 4م أرضية ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 6م عالية ركل الكرة الثابتة من مناطق متعددة في الملعب لتسقط في المرمى - (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 تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في مساحة ضيقة - أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في مساحة ضيقة ثم الدوران و الجري بالكرة .	- حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح - 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	- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

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


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

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

الصف	الخامس	الوحدة	الرابعة	رقم الدرس	السادس عشر	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يجري الطالب بالكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة			صافره		نموذج للمهارة			
معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة			أقماع		كرات قدم		الممارسة	
انفعالي	أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لضبط نفسه و التحكم في انفعالاته أثناء المنافسة								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	عدم ابتعاد الكرة عن القدم كثيرا ، وإن أمكن لمس الكرة مع كل خطوة	2	يوزع نظر المؤدي للمهارة بين الكرة و الأمام لرؤية الملعب
3	عند الجري بالكرة يتحسن ركل الكرة يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل (اليمنى ، وليسرى)	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الجري للأمام للوثب فوق كرات طبية . (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع . (وقوف) فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواجه للجانط) 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"> - الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليمنى - الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليسرى - الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليمنى - الجري بالكرة أماما ثم الاستدارة خلفا والجري بالكرة أماما - تكرار التمارين السابقة مع وجود زميل . (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب . الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> - أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في ساحة واسعة - أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي ثم التصويب على المرمى . 	<ul style="list-style-type: none"> - حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

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

الواجبات المنزلية	كليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي
-------------------	--

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

almanahj.com/sa
المنهج السعودية