

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف تحضير وحدات التربية البدنية

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

الملف تحضير وحدات التربية البدنية

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

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

إختبار مهارة الوثب العالي بالطريقة السرجية

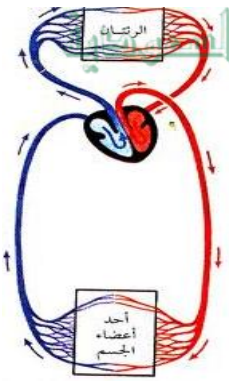
1

توزيع مقرر التربية البدنية

2

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	1	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	السادس	الصف
	المشي الصحيح	الجري الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له			
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			نفس حركي		
			أقمار	أن يدرك الطالب التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له			معرفي		
				أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية				
أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني	1	2	أداء الجري بطريقة صحيحة	
أداء حركات مناسبة للتهنئة في نهاية النشاط البدني	3	4		
	5	6		

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع . (وقوف) العدو لمسافة (40) متر .</p> <p>(وقوف- الذراعان جانبا) تبادل الطعن علي الجانبين . (وقوف- ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع علي الجانبين</p> <p>- انتشار حر يقوم كل طالب بعمل دائرة حول نفسه مع عدم ملامسة أي من ذراعي الغير من الزملاء</p> <p>- أداء بعض حركات الإحماء في أماكنهم التي تتضمن الإطالة من المرونة لعضلات الرجلين و الجذع و الظهر</p> <p>- أداء بعض المتطلبات السابقة للخبرة و هي المشي و الجري بطريقة صحيحة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء</p> <p>بأنشطة الخبرة التعليمية الجديدة</p> <p>- يطلب المعلم من الطلاب أن يقوم كل منهم بمراقبة نبض قلبه وهو في وضع الوقوف .</p> <p>- عمل دورة مشي حول الملعب ثم التوقف ومراقبة النبض ووصف ماذا حدث للنبض من ناحية السرعة .</p> <p>(وقوف) المرجحة العمودية . - الإغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
تنظيم أنشطة خلال الفسحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب الخبرة التعليمية مثل : - مسابقات في المشي و الجري - ألعاب متنوعة تتضمن الحركة المستمرة	- تغير معدل نبضات القلب مع تغير شدة النشاط البدني بالارتفاع و الانخفاض التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له	- التدرج في زيادة عدد الدورات التي تتم حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب من دورة واحدة إلى دورتين فثلاثة وهكذا إلى الحد الذي يرى فيه المعلم أنه مناسباً لقدرات الطلاب ويمكنهم تحمله - يمكن عمل بعض المسابقات في المشي و الجري بين الطلاب لمسافات مختلفة في حدود ساحة اللعب

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	- ما التغير الذي يحدث في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني ؟ و أسبابه ؟	استمارة محك التعلم للخبرة

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابة بحث عن معدل ضربات القلب وعلاقتها بالنشاط الرياضي ؟
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	2	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	السادس	الصف
	الجري الصحيح	الوثب الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			نفس حركي		
			أقماع	أن يدرك الطالب العلاقة بين شدة التمرين و معدل النبض			معرفي		
				أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني	2	أداء الجري بطريقة صحيحة
3	أداء حركات مناسبة للتهنئة في نهاية النشاط البدني	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف (1- 4) .</p> <p>(وقوف) فتحا- لمس الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا للضغط خلفيا .</p> <p>(وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا والضغط مع كل خطوة</p> <p>- أداء بعض المتطلبات السابقة للخبرة و هي المشي و الجري بطريقة صحيحة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بأنشطة الخبرة التعليمية الجديدة</p> <p>- يطلب المعلم من الطلاب أن يقوم كل منهم بمراقبة نبض قلبه وهو في وضع الوقوف .</p> <p>- عمل دورة مشي حول الملعب ثم التوقف ومراقبة النبض ووصف ماذا حدث للنبض من ناحية السرعة .</p> <p>- يكرر النشاط السابق بالتغير إلى الهرولة ثم الجري بسرعة منخفضة ثم الجري بسرعة عالية وفي كل مرة يتم التوقف ومراقبة نبض القلب لملاحظة التغير الذي يحدث فيه مع التغير في سرعة أداء النشاط</p> <p>(وقوف) المرجحة العمودية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- التدرج في زيادة عدد الدورات التي تتم حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب من دورة واحدة إلى دورتين وثلاثة وهكذا إلى الحد الذي يرى فيه المعلم أنه مناسباً لقدرات الطلاب ويمكنهم تحمله	- ضرورة التدرج في أداء النشاط البدني من حيث الشدة	تنظيم أنشطة خلال الفسحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب الخبرة التعليمية مثل :
- يمكن عمل بعض المسابقات في المشي و الجري بين الطلاب لمسافات مختلفة في حدود ساحة اللعب	- تغير معدل نبضات القلب مع تغير شدة النشاط البدني بالارتفاع و الانخفاض	- مسابقات في المشي و الجري
		- ألعاب متنوعة تتضمن الحركة المستمرة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للخبرة	- ما التغير الذي يحدث في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني ؟ و أسبابه ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية
	- كتابة بحث عن العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض ؟

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	3	رقم الدرس	الوحدة	السادس	الصف
الوثب الصحيح	الجري الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	أهمية الإحماء و التهدئة و كيفية تنفيذها	الخبرة		
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف	المجال					
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية	نفس حركي			
		أقمار		أن يعرف الطالب أهمية الإحماء و التهدئة وكيفية تنفيذها	معرفي			
				أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني	انفعالي			

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني	2	أداء الجري بطريقة صحيحة
أداء حركات مناسبة للتهدئة في نهاية النشاط البدني	4	
	6	
		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري ثم القفز لتعدية مقعد سويدي .</p> <p>(وقوف) الجري ثم العدو في المكان لمدة (30) ث .</p> <p>(وقوف) لمس الرقبة) ميل الجذع للأمام والضغط لأسفل .</p> <p>بدأ أنشطة الخبرة بالإحماء فيوضح المعلم للطلاب أهمية الإحماء وكيفية تنفيذ الإحماء وأشكال الإحماء المختلفة .</p> <p>انتشار حر يقوم كل طالب بعمل دائرة حول نفسه مع عدم ملامسة أي من ذراعي الغير من الزملاء .</p> <p>أداء بعض حركات الإحماء في أماكنهم التي تتضمن الإطالة من المرونة لعضلات الرجلين و الجذع و الظهر .</p> <p>يوضح المعلم للطلاب كيفية الاستفادة من الحانط و عمل بعض حركات الإطالة و المرونة لإحماء لكل من عضلات الرجلين و الظهر و البطن و الكتفين و الذراعين .</p> <p>في نهاية النشاط يقوم المعلم بتوجيه الطلاب عن مفهوم التهدئة و أهميتها وكيفية تنفيذها وأشكالها المتنوعة .</p> <p>عمل أنشطة متنوعة للتهدئة ويمكن أن تتضمن مضي حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب بسرعة منخفضة ، وتختتم بعض حركات الإطالة و المرونة الخفيفة .</p> <p>أداء بعض المتطلبات السابقة للخبرة و هي المشي و الجري بطريقة صحيحة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بأنشطة الخبرة التعليمية الجديدة</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- التدرج في زيادة عدد الدورات التي تتم حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب من دورة واحدة إلى دورتين فثلاثة وهكذا إلى الحد الذي يرى فيه المعلم أنه مناسباً لقدرات الطلاب ويمكنهم تحمله</p> <p>- يمكن عمل بعض المسابقات في المشي و الجري بين الطلاب لمسافات مختلفة في حدود ساحة اللعب</p>	<p>- أهمية عمل إحماء قبل بدء أي نشاط بدني و أهمية التنوع فيه</p> <p>- ضرورة التدرج في أداء النشاط البدني من حيث الشدة</p> <p>- تغير معدل نبضات القلب مع تغير شدة النشاط البدني بالارتفاع و الانخفاض</p> <p>- أهمية عمل التهدئة بعد أي نشاط بدني و أهمية النوع فيه</p>	<p>تنظيم أنشطة خلال الفسحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب الخبرة التعليمية مثل :</p> <p>- مسابقات في المشي و الجري</p> <p>- ألعاب متنوعة تتضمن الحركة المستمرة</p>

تقويم الخبرة	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة محك التعلم للخبرة	أذكر أهمية الإحماء و التهدئة و كيفية تنفيذها ؟	استمارة استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

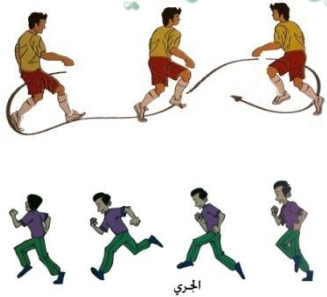
الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية كتابه بحث عن الإصابات الناتجة عن عدم الإحماء الجيد قبل ممارسة النشاط البدني
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	4	رقم الدرس	الأولى	الوحدة	السادس	الصف
	رمي الكرة	الجري الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية			نفس حركي		
		أقمار	كرات سلة	أن يعرف الطالب أهمية الإحماء و التهدئة وكيفية تنفيذها			معرفي		
				أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	استخدام ملابس و حذاء مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية و المقاس	2	بدء النشاط البدني دائما بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط
3	إنهاء النشاط البدني دائما بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط و حالة الجو	4	استخدام الأدوات و الأجهزة بالطريقة المصممة لاستخدامها و لنفس غرض الاستخدام
5	تجنب استخدام الأدوات و الأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها	6	ممارسة النشاط في الأماكن المخصصة و التأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة : "تبادل المجموعتين" يقسم الفصل إلى مجموعتين تقف بشكل متقابل (وقوف- مواجه) على 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 .</p> <p>(وقوف) العدو لمسافة (30) متر . (وقوف) الوثب مع فتح القدمين . (وقوف) الجري الزجراج بين الكرات الطبية (وقوف) الوثب من فوق الأقمار .</p> <p>- الإشارة إلى ضرورة الإحماء الجيد لعدم أصابه العضلات أثناء ممارسة النشاط مع توضيح ضرورة خلو الملعب من أي عاقبة أو حفر قد تصيب الطالب أثناء ممارسة النشاط يتم تقسيم الفصل إلى مجموعتين متساويتين ومتجانستين</p> <p>- المجموعة الأولى تقوم بأداء آلية الجري الصحيحة مع تصحيح الأخطاء الفنية .</p> <p>- المجموعة الأخرى تقوم بأداء التصويب على السلة ، ثم التبديل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين من الأداء .</p> <p>(وقوف) المرجحة البندولية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
اطلب من الطلاب الجري للخلف 5 ث ومن الدوران والجري بسرعة متوسطة . اطلب من الطلاب أداء أي تمرين بدني ومن ثم الجري للأمام والعودة بالجري للخلف	ذكر ما ينبغي ملاحظته أثناء ممارسة النشاط البدني لتجنب الإصابة	- إجراء منافسة بين الطلاب في الجري لمسافة 50 متر مع احتساب الزمن وتحديد أسرع

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للخبرة	أذكر كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

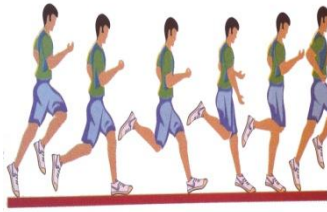
الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية كتابه بحث عن كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني
-------------------	--

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	5	رقم الدرس	الثانية	الوحدة	السادس	الصف
البداية المنخفض	البداية العالي	آلية العدو	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الجري في منحني			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يتمكن الطالب من الجري في منحني بطريقة صحيحة			نفس حركي		
			أقماع	أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للجري في منحني			معرفي		
				أن يتعزز لدى الطالب الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

ميل الجذع قليلا جهة اليسار	1	دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلا للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار	2
رفع الكتف الأيمن قليلا عن مستوى الكتف الأيسر	3	زيادة مدى حركة الذراع الأيمن بينما يقل مدى حركة الذراع الأيسر	4
إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى	5		6

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري الجانبي بعرض الملعب . (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع . (وقوف) العدو لمسافة (40) متر . (وقوف- الذراعان جانبا) تبادل الطعن علي الجانبين . (وقوف- ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع علي الجانبين .</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 :- 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 و الأخرى تقف على حدود الدائرة الخارجية ، ويبدأ نشاط الوحدة بأن تجري كل مجموعة على حدود الدائرة التي تقف عليها ، و أن يكون اتجاه المشي للمجموعتين على الدائرتين في اتجاه عكس دوران عقارب الساعة ، يتم التدرج في سرعة الجري لتكون سرعة متوسطة وبعد إتقان الجري بالسرعة المتوسطة و التأكد من أن جميع الطلاب يؤدون بطريقة صحيحة وبسرعة منتظمة يتم التغير للجري بسرعة عالية مع التأكيد على حركات الذراعين وميل الجذع و دوران مشط القدم</p> <p>- (وقوف) الوثب الخفيف في المكان - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء البدء المنخفض و الانطلاق في خط مستقيم - أداء البدء المنخفض و الانطلاق في المنحنى - أداء البدء العالي و الانطلاق في خط مستقيم - أداء البدء العالي و الانطلاق في المنحنى	- حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح - القيام بعرض نموذج لطريقة الأداء الصحيح بعد التوصل لأفضل أداء	تنظيم مسابقات جماعية لأداء خبرة الجري في منحني

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

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - كتابه السباقات التي تتضمن الجري في المنحنى في ألعاب القوى
-------------------	--

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	6	رقم الدرس	الثانية	الوحدة	السادس	الصف
	البداية المنخفضة	آلية العدو	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	تعدية الحواجز أثناء الجري			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
متعدد المستويات	نموذج للمهارة		صافره	أن يتمكن الطالب من تعدية الحواجز أثناء الجري بطريقة صحيحة			نفس حركي		
	حواجز		أقمار	أن يعرف الطالب بعض المواقف القانونية لتعدية الحواجز			معرفي		
				أن يتعزز لدى الطالب الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	وضع قدم الارتقاء في نهاية آخر خطوة قبل الحاجز	2	تحريك الرجل الأخرى لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة
3	مرجحة الرجل الحرة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز	4	ميل الجوزع للأمام مع تقارب اليد الممرجة لملامسة الرجل الحرة
5	توازن الكتفين و الوركين أثناء الطيران و بعده	6	سحب رجل قدم الارتقاء عند وصول قدم الرجل الحرة فوق الحاجز
7	تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعدادا للهبوط	8	هبوط قدم الرجل الحرة خلف الحاجز لبدء الخطوة الأولى بعد تعدية الحاجز

إجراءات التنفيذ		شكل توضيحي للمهارة	
<p>(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) القفز بالقدمين لتعدية حاجز . (وقوف- الوضع أماما) تباعد القدمين لأقصى مدى . (وقوف) الجري أماما مع محاولة لمس خلف الفخذين بالعقبين . 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> <p>- الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة مسافة 10 م مع التأكيد على البقاء في مسار الجري في نفس الحارة و هو ما يتوافق مع القانون - (وقوف قدم الارتكاز أماما . مواجه للحاجز) تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة (وقوف) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة وعند الوصول للخطوة رقم 8 تكون رجل الارتقاء قبل الحاجز ، ثم تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة - (البدء المنخفض) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة وعند الوصول للخطوة رقم 8 تكون ردا الارتقاء خطوة قبل الحاجز ، ثم تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة (وقوف) مرجحة الذراعين جانباً معاً بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>		<p>مرحلة الارتقاء الأول مرحلة الارتقاء الثاني مرحلة الطيران لتعدية الحاجز أثناء الجري</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- في حالة إتقان مراحل أداء المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :- - أداء البدء المنخفض والانطلاق لتعدية الحواجز أثناء الجري في خط مستقيم . - أداء البدء المنخفض و الانطلاق لتعدية الحواجز أثناء الجري في المنحنى	- جميع السباقات تجري في حارات مع التزام كل متسابق بحارته طوال السباق - أن المتسابق الذي يمرر قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لخطة تخطية له أو يثب فوق حاجز في غير حارته أو يسقط الحاجز متعمدا بيده أو قدمه يشطب من السباق - أن عدم تعم إسقاط الحاجز لا يلغي السباق	تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة (الفسحة) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية ، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري ، كتنظيم مسابقات فرجية أو جماعية لأداء خبرة تعدية الحواجز أثناء الجري

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الحواجز أثناء الجري	طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء القانوني لها	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - عمل بحث وفق إمكانات كل منهم عن معلومات حول سباقات الحواجز في ألعاب القوى و الكتابة عنها
-------------------	--

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	7	رقم الدرس	الثانية	الوحدة	السادس	الصف
	الوثب العالي بالطريقة المقصية	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه				الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يتمكن الطالب من الوثب العالي بالطريقة السرجية بطريقة صحيحة			نفس حركي		
		مراتب	جهاز وثب عالي	أن يعرف الطالب الفارق بين الوثب العالي بالطريقة المقصية و الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه			معرفي		
			أقماع	أن يتعزز لدى الطالب الحماس للمشاركة ويذل الجهد في النشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

الارتقاء : - يتم دفع الجسم للأمام وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقبين - تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفا - مرجحة الرجل الحرة لأعلى مع مد الركبة كاملا - عند وصول مركز الثقل فوق الخط العمودي للارتقاء يتم مجر رجل الارتقاء عموديا ودفع الذراعين أماما عليا	2	1	الاقترب : يبدأ ما بين 7 و 9 خطوات تؤدي بسرعة وبزاوية بين 35-40 درجة مع العارضة
الهبوط : بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على كتف الجهة المقابلة لرجل الارتقاء	4	3	التعدية : - عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية تبدأ حركة التفاف الجسم - الغطس بالكتفين و الرأس - دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء للخارج و لأعلى

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
<p>التعدية</p> <p>الهبوط</p> <p>منطقة الهبوط في الوثب العالي</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري المعكوس بعرض الملعب .</p> <p>(وقوف) تبادل الحبل على القدمين .</p> <p>(وقوف) التقدم للأمام بالوثب .</p> <p>(وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث .</p> <p>(وقوف) الوثب العمودي لأعلى ارتفاع ممكن .</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 ببساطة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :</p> <p>- (وقوف) ورجل الارتقاء للخلف ثم مرجحتها للأمام ولأعلى بحركة ركل مع الارتقاء أعلى</p> <p>- كما في التمرين السابق ولكن بعد أخذ خطوة تمهيدية مع مرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام</p> <p>- وقوف مواجه للعارضة على بعد 5 خطوات للخلف ، الاقتراب المواجه للعارضة والوثب بالمواجهة ثم الهبوط على رجل الارتقاء - أداء الوثبة بالطريقة السرجية كاملة من ارتفاع منخفض - التمرين السابق مع التدرج في زيادة الارتفاع (وقوف) المرجحة بزواوية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

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

تقويم الخبرة

الجانب الاتفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء للوثب العالي بالطريقة ألسرجيه	استمارة محك التعلم الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه


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
-------------	----------------	--------------

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	8	رقم الدرس	الثانية	الوحدة	السادس	الصف
الوثب العالي بالطريقة السرجية	تعدي الحواجز	الجري في منحني	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	المشاركة في منافسة مصغرة			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الممارسة		نموذج للمهارة	صافره	أن يشارك الطالب في منافسة مصغرة			نفس حركي		
		مراتب	مهر	أن يعرف الطالب بعض القوانين المرتبطة بالخبرات التعليمية			معرفي		
		أقمار	سلم قفز	أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الجري في منحني : يقوم المتسابق بالجري في المنحني في السباقات التي تكون عادة أكثر من 100 متر	2	- تجري جميع السباقات في حارات على أن يلتزم كل متسابق بحارته طول السباق - المتسابق الذي يمر قدمه أو رجلة تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطيه له ، أو يثب فوق حاجز في غير حارته ، أو يسقط الحاجز متعمدا بيده أو قدمه يشطب من السباق - إسقاط الحاجز بدون تعمد لايلغي السباق (قاعدة 163 - بند 8)
3	مسابقة الوثب العالي : إضافة لمواد القانون التي تم تعلمها في وحدتي ألعاب القوى للصفيين الرابع والخامس فإنه لا بد من معرفة المواد التالية - للمتسابق الحق في أ بيده الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه وله حرية الوثب على أي ارتفاع	4	- يسمح للمتسابق المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في المسابقة - يجب ألا تقل مساحة منطقة الهبوط عن 5 م في 3 م

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الجري في المنحني</p> <p>مرحلة الارتفاع الأولى</p> <p>مرحلة الارتفاع الثاني</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>لعبة صغيرة : ينتشر التلاميذ في الملعب ، ثم يعين أحدهم ليكون مطاردا لبقية التلاميذ ، وإذا نجح هذا التلميذ بمسك تلميذ آخر يتم تبادل المطاردة بينهما .</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 يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ومتجانستين يتم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات يتم عمل منافسة بين أفراد المجموعة في أحد الألعاب (الجري في منحني ، تعديه الحواجز أثناء الجري ، الوثب العالي بالطريقة أسرجيه) ثم اخذ أفضل اثنين من كل مجموعة وعمل منافسة بينهم لتحديد الأول والثاني والثالث . ويتم التبادل بين المجموعات في أداء المنافسات . يتم تشجيع الطلاب مع شرح بعض النقاط القانونية للسباقات</p> <p>(وقوف) المرجحة بزواية .</p> <p>- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانتصاف إلى الفصل بشكل منظم</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- اختيار أفضل خمس طلاب في كل مسابقة وعمل منافسة بينهم مع تحفيز الطلاب على تحسين أدائهم وزيادة روح المنافسة بين الطلاب	حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح مع الأداء القانوني لكل منها كما وردت في القانون الدولي للهواة	- إقامة مسابقات في الجري في منحني ، تعديه الحواجز أثناء الجري ، الوثب العالي بالطريقة أسرجيه أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب المهاري	الجانب الانفعالي
أذكر مواصفات الأداء القانوني لكل المهارات السابقة كما وردت في القانون الدولي للهواة	استمارة محك التعلم للمشاركة في منافسة مصغرة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - تحميل بعض المنافسات الدولية الجري في منحني ، تعديه الحواجز أثناء الجري ، الوثب العالي بالطريقة أسرجيه من على أئنت
-------------------	---


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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	9	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	السادس	الصف
	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الدرجة الأمامية من المشي	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف	المجال						
الاكتشاف الموجه	الممارسة	صافره	نفس حركي	أن يؤدي الطالب الدرجة الأمامية من المشي بطريقة صحيحة					
	مراتب	أقمار	معرفي	أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للدرجة الأمامية من المشي بطريقة صحيحة					
			انفعالي	أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة					

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

دفع الأرض بالقدمين معا مع وضع الكفين على الأرض	2	من وضع المشي للأمام عند الوصول لنقطة بدء المهارة القدمين بجانب بعضهما ثم الركبتين نصفًا مع خفض الذراعين أمامًا أسفل وتثني الجذع قليلاً للأمام ثم وضع الكفين على الأرض وتثني الذراعين والركبتين كاملاً ، وخفض الرأي لأسفل	1
تحريك الذراعين للأمام كي تتجه اليدين نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين	4	دفع الجسم أمامًا وتثني الرأس لملامسة الذقن للصدر و دخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض - دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء	3
مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف والذراعين بجانب الجسم	6	دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض و الجذع في وضع انحناء	5

almanahj.com/sa

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>وقوف) الجري حول الملعب . وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري مع(وقوف) الجري الزجاج بين الكرات الطبية . (وقوف- الذراعان عالياً) ضغط الذراعين للخلف (1- 4) ، ثم ثني الجذع أمامًا (5- 8) (وقوف- مواجه- الذراعان أمامًا) تشبيك اليدين مع محاولة جذب الزميل (:). لمس العقبين للمقدمة - 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 : - 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 - أداء المهارة بأخذ خطوه واحدة ثم خطوتين - إعطاء فرصة للطلاب لممارسة المهارة ثم عمل المهارة كاملة من المشي . - 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 لأداء خبرة الدرجة الأمامية من المشي	- حث الطالب على مقارنة أداء كل منهم 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	في حالة ضعف تعلم بعض مراحل المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :- - إعادة أداء الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف - التدرج حتى أدائها من المشي

تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء للدرجة الأمامية من المشي	استمارة محك التعلم للدرجة الأمامية من المشي


الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - رسم مراحل أداء الدرجة الأمامية من المشي
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	10	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	السادس	الصف
الدرجة الأمامية المكورة	الوقوف على الرأس	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات		الهدف		المجال				
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يؤدي الطالب الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة		نفس حركي			
		مراتب	أقماع	أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للمهارة		معرفي			
				أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة		انفعالي			

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور	2	دفع الأرض بالكفين وتحريك الرأس إلى الداخل
3	- دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض	4	- استغلال اندفاع الجسم للإمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الأقدام
5	- ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال الأداء	6	- عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري والوثب العمودي لأقصى ارتفاع .</p> <p>(وقوف) الوثب بالقدمين في جميع الاتجاهات .</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 بطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :</p> <p>- تقسيم الطلاب إلى مجموعات حسب عدد المراتب ثم أداء المهارة من الوقوف على الرأس مع الثبات لمدة 2 ثانية ثم أداء الدرجة الأمامية المكورة - يكرر التمرين السابق مع الوقوف .</p> <p>تؤدي الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس كاملة مع إصلاح الأخطاء الفنية للأداء</p> <p>- يلاحظ المعلم أداء التلاميذ الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس مع التعزيز اللفظي للأداء الجيد (وقوف) الوثب الخفيف في المكان مع مرجحة الذراعين في جميع الاتجاهات</p> <p>- الإغتنال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
-اطلب من الطلاب أن يودوا الدرجة الأمامية من الوقوف على الرأس بمساعدة الزميل	- حث الطالب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح	- إقامة مسابقات في الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .
- اطلب من الطلاب أن يودوا الدرجة الأمامية من الوقوف على الرأس مع الثبات لمدة معين	- 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	

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس	أذكر مواصفات الأداء للدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

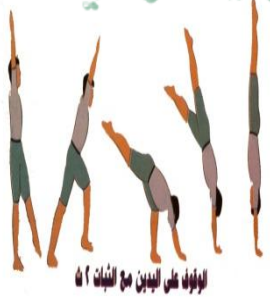
الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية
	- مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس
	- تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات حول خبرة الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	11	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	السادس	الصف
الوقوف على اليدين مستندا للحنائط	الوقوف على الرأس	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوقوف على اليدين مع الثبات (2 ث)	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات		الهدف		المجال				
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يقف الطالب على اليدين مع الثبات (2 ث) بطريقة صحيحة		نفس حركي			
		مراتب	أقماع	أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للمهارة		معرفي			
			حائط	أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة		انفعالي			

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقوف الذرايعن عاليا إحدى القدمين متقدمة على الأخرى	2	ثني الجذع أماما مع ثني الركبة لطنع بالرجل الأمامية
3	وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم مرحة الرجل الخلفية خلفا عاليا	4	دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع و الرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة ، إلحاق الرجل المثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة .
5	مد الرجلان معا عاليا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض و الجذع و الذراعين ممدودتين و النظر إلى الأمام و الثبات في هذا الوضع 2 ث	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>يُقسم الطلاب إلى مجموعتين تقف كل منهما في شكل صف الظهر مقابل للداخل بينهما مسافة 18 متر ويرسم في منتصفها خط . عند الإشارة بصافرة واحدة تجري كل منهما في المكان ، وعند الإشارة بصافرتين تغيير الاتجاه نحو الداخل للجري حتى خط المنتصف ثم العودة لمكان البدء ، يتم تكرار الأداء مرة أخرى لمن هم متأخرين عن زملائهم مع إعطاء فرصة للبقية للمشي حول منتصف الملعب ، وكل طالب متأخر في المجموعة يعتبر بنقطة على مجموعته .</p> <p>(وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف . (وقوف) الجري مع دوران الذراعين أماما ثم خلفا . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليدين والثبات (10) ث . (وقوف) الذراعان عاليا تبادل مرحة الرجلين للأمام وللخلف . (وقوف) على أربع) دفع الأرض بالقدمين ورفعهم عاليا . - التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . - قراءة بطاقة المهام و الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتوياتها . - شرح مبسط للمهارة باستخدام نموذج توضيحي وإعطاء نموذج حركي . البدء بتجريب المستويات المقدمة للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه . - (وقوف) الوضع أماما . الذراعين عاليا . مواجه للحنائط) وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة 30 سم مع مرحة الرجل الخلفية خلفا نفس الوضع السابق مع وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة 30 سم مع مرحة الرجل الخلفية خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين مع سند عقبي الرجلين على الحائط . نفس الوضع السابق وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة 50 سم مع مرحة الرجل الخلفية عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2 ث (ووقوف) مرحة الذراعين جانبيا معا بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم</p>	

التقدم بالخبرة :	استفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- ربط أداء الوقوف على اليدين مع الثبات 2 ث مع الدرجة الأمامية المكورة . - ربط أداء الوقوف على اليدين مع الثبات 2 ث ثم أخذ ربع لفة لأداء الدرجة الأمامية المكورة	التأكد على المعارف التالية من خلال المشاركة في نشاط جماعي :- - الزمن المحدد لوضع الوقوف على اليدين 2 ث قانونا - يبدأ النشاط في شكل مجموعات ثنائية ثم ثلاثية ثم يتم الأداء بشكل جماعي في الساحة المخصصة لذلك .	إقامة مسابقات الوقوف على اليدين مع الثبات 2 ث) أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للوقوف على اليدين مع الثبات (2 ث)	أذكر مواصفات الأداء الوقوف على اليدين مع الثبات (2 ث)	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - تحديد الخبرات التعليمية الأخرى من خبرات الجمباز التي يمكن ربطها مع خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات 2 ث كل وفق رؤيته - تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات حول خبرات الجمباز مثل خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات 2 ث وغيرها
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	12	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	السادس	الصف
		الوقوف على اليدين	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يؤدي الطالب الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) بطريقة صحيحة			نفس حركي		
		مراتب	أقماع	أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للمهارة			معرفي		
				أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية									
1	الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مانلا عاليا	2	وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد 50 سم منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة و الذراع ممدودة على الأرض						
3	مرحلة رجل قدم الارتقاء عاليا مع دفع الأرض بقدم الرجل الحرة بقوة مع وضع اليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء على الأرض	4	دوران الجسم بانسياب و الرجلان مفتوحتان تمران بوضع الوقوف على اليدين فتحا						
5	دفع الأرض باليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء لهبوط الرجل الحرة على الأرض	6	استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف فتحا الذراعان مانلا عاليا						

إجراءات التنفيذ		شكل توضيحي للمهارة	
<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري مع دوران الذراعين أماما ثم خلفا .</p> <p>(وقوف) ثبات الوسط) تبادل لف الجذع علي الجانبين .</p> <p>(جلوس علي أربع) قذف القدمين خلفا .</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 : الوقوف على اليدين ثم فتح الرجلين (بالسند) (الوقوف على اليدين فتحا) نقل ثقل الجسم على اليدين بالتبادل مع دفع الأرض (بالإسناد) (وقوف على اليدين فتحا) الهبوط جانباً فتحا بالمساعدة ويضع إحدى يدي المساعدة تحت الكتف من جهة الهبوط والأخرى في الوسط - أداء الحركة بالإسناد و أداء الحركة بدون إسناد- يلاحظ المعلم أداء التلاميذ الشقلبة الجانبية علي اليدين مع التعزيز اللفظي للأداء الجيد . (وقوف) مرحلة الذراعين جانباً معا بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض- الاغتسال بعد أداء الحصاة مباشرة . - الانصراف إلي 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 لشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) في الفسحة مع مراعاة النقاط الفنية للمهارة
- إعادة أداء الوقوف على اليدين	- القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج	
- التدرج حتى في الوقوف على اليدين مع فتح القدمين ثم أداء المهارة كاملة	- لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها	
- أداء المهارة مع محاولة النزول بالقدمين معا		

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	أذكر مواصفات الأداء للشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية
	- تحديد الخبرات التعليمية الأخرى من خبرات الجمباز التي يمكن ربطها مع خبرة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) كل وفق رؤيته
	- تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات حول خبرات الجمباز مثل خبرة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) وغيرها

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	13	رقم الدرس	الثالثة	الوحدة	السادس	الصف
الفقز فتحا على المهر عرضا		المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الفقز داخلا على المهر بالعرض		الخبرة		
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يقفز الطالب داخلا على المهر بالعرض بطريقة صحيحة			نفس حركي		
		مراتب	مهر	أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للمهارة			معرفي		
		أقمار	سلم فقز	أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء و الجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بالقدمين بقوة	2	الجري على المشطين من مسافة 20 متر نحو سلم الارتقاء	1
تحريك الذراعان للأمام و لأعلى ، ووضع اليدين على سطح المهر و هما ممدودتان ودفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين	4	يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا مرجحة الرجلان خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر	3
فرد الرجلان ومد الجذع و الهبوط على المشطين	6	رفع الذراعان مانلا عاليا مع ثني الركبتان و الفخذين للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني	5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري ثم القفز لتعدية حاجز بالقدمين .</p> <p>(وقوف) الوثب العمودي من الثبات .</p> <p>(وقوف) الوثب عاليا مع ثني الركبتين على الصدر (انبطاح مانل) قذف الرجلين أماما وثنيها بين الذراعين (انبطاح مانل) قذف الرجلين بين اليدين لأخذ وضع الجلوس الطويل</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>- الجري ثم الارتقاء من لوحة الارتقاء والطيران والهبوط دون استخدام الجهاز</p> <p>- التمرين السابق باستخدام صندوق بارتفاع قليل</p> <p>- الجري والارتقاء والطيران والهبوط باستخدام الصندوق المقسم - التمرين باستخدام المهر بمساعدة الزميل</p> <p>أداء الحركة كاملة دون مساعدة الزميل (وقوف) الجري الخفيف حول الملعب - الاعتسال بعد أداء الحصاة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
إقامة مسابقات القفز داخلا على المهر بالعرض أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .	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	الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى على المهر مع محاولة ضم الركبتين إلى الصدر ثم الهبوط بطل بطول المهر

تقويم الخبرة		
الجانب الاتفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء الفني للقفز داخلا على المهر بالعرض	استمارة محك التعلم للقفز داخلا على المهر بالعرض


تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية	الواجبات المنزلية
- مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء القفز داخلا على المهر بالعرض	
- تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم برسم الخطوات الفنية لمهارة القفز داخلا على المهر بالعرض	

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	14	رقم الدرس	الرابعة	الوحدة	السادس	الصف	
الجري المتعرج بالكرة	ركل الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الجري المتعرج بالكرة	الخبرة				
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات		الهدف			المجال				
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يتمكن الطالب من الجري المتعرج بالكرة بطريقة صحيحة			نفس حركي			
		كرات قدم	أقماع	أن يتعرف الطالب على بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المنافسة			معرفي			
				أن يظهر الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرات هذه الوحدة			انفعالي			

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من الوقوف الوضع أماما الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانبا أسفل وتثبيتها من مفصل المرفق	2	تتابع ركل الكرة و التقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثير عن القدم و لمسها في كل خطوة
3	عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة و المنافس و النظر للأمام	4	عند الجري بالكرة أماما يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الجري المتعرج بالكرة</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الجري للأمام للوثب فوق كرات طيبة . (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع . (وقوف) فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواج للحناط) ثني الجذع عاليا خلفا للمس الحائط باليدين و الثبات 8 عدات (وقوف) فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواج (ثني الجذع أماما أسفل للمس الحائط باليدين ثم مد الجذع أماما عاليا للمس الحائط 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 بطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم . يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :</p> <p>(وقوف) الجري بالكرة للأمام في خط مستقيم مع التأكيد على المحافظة على مسار الجري (وقوف) مواج للأقماع) الجري للأمام بدن كر بين الأقماع . (وقوف) مواج للأقماع) المشي بالكرة للأمام بين الأقماع . نفس التمرين السابق بالجري بالكرة مع عدم ابتعاد الكرة . (وقوف) مواج للأقماع) الجري بالكرة للأمام بين الأقماع مع التأكيد على تبادل ركل الكرة بالقدمين (وقوف) فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواج للحناط) ثني الجذع عاليا خلفا للمس الحائط باليدين و الثبات 8 عدات - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الجري المتعرج بالكرة .	- توضيح الفرق بين الركلة الحرة المباشرة و غير المباشرة عند احتساب الهدف	- أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة . - أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة ثم الدوران للتكرار . وفي حالة الضعف - أداء الجري بالكرة في خط مستقيم - أداء الجري بالكرة في خط مستقيم ثم الجري المتعرج بين الأقماع

تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء للجري المتعرج بالكرة	استمارة محك التعلم للجري المتعرج بالكرة

الواجبات المنزلية	تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية - تحديد أي من الخبرات التي تم تعلمها يمكن ربطها مع خبرة الجري المتعرج بالكرة كل وفق رؤيته . - تكليف الطلاب وفق إمكانية كل منهم بالبحث عن معلومات حول مهارات كرة القدم ومنها خبرة الجري المتعرج بالكرة .
-------------------	---

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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	عدد الدروس	15	رقم الدرس	الرابعة	الوحدة	السادس	الصف
	إيقاف الكرة	ركل الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي		الخبرة
	أسلوب التعليم المتبع	الأدوات			الهدف			المجال
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره		أن يكتم الطالب الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة			نفس حركي
		كرات قدم	أقماح		أن يتعرف الطالب على بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المنافسة			معرفي
					أن يظهر الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرات هذه الوحدة			انفعالي

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية			
1	من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين جانبا أسفل وتديهما من مفصل المرفقين	2	رجل الارتكاز تشير إلى اتجاه الكرة .
3	ثني رجل الارتكاز قليلا ويحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها	4	رفع قدم الرجل المؤدية للمهارة لأعلى وللداخل قليلا لتصنع فراغا بينها و الأرض بحجم الكرة ، مع ثني الجذع للأمام قليلا .
5	بمجرد لمس الكرة للأرض يتم ملامسة وجه القدم الخارجي لها أثناء ارتدادها من الأرض	6	ينبغي رفع القدم قليلا عن الكرة لأعلى لامتناع ارتدادها

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>كتم الكرة بوجه القدم الخارجي</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف (1-4) . (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 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</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>يقف لاعبان متقابلان وعلى بعد 3م يقوم أحدهما . يقوم الطالب بالتدريب بدون كرة على اتخاذ الوضع السليم للمهارات برمي الكرة من ارتفاع متر لتسقط أمام رجل الطالب الأخر الذي يقوم بكتمها بأسفل قدمه</p> <p>. التمرين السابق مع زيادة المسافة بين الطالبين وزيادة ارتفاع الكرة</p> <p>(وقوف فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواجه للحائط) ثني الجذع عاليا خلفا للمس الحائط باليدين و الثبات 8 عدات رمي الكرة . عاليا ثم كتمها بأسفل القدم</p> <p>(وقوف) الوثب الخفيف في المكان مع مرجحة الذراعين في جميع الاتجاهات</p> <p>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في مساحة ضيقة - أداء كتم 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 الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء الفسحة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لكتم الكرة بوجه القدم الخارجي	أذكر مواصفات الأداء لكتم 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 كتم الكرة بوجه القدم الخارجي
-------------------	--


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

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	16	رقم الدرس	الرابعة	الوحدة	السادس	الصف
		ركل الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	ضرب الكرة بالرأس من الثبات			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الممارسة	نموذج للمهارة	صافره	أن يضرب الطالب الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة			نفس حركي		
		أقمار	كرات قدم	أن يتعرف الطالب على بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المنافسة			معرفي		
			أحبال	أن يظهر الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرات هذه الوحدة			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقوف أماما و الذراعين بجانب الجسم وتثبيتهما من مفصل المرفقين	2	ثني الركبتان وميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة ومرجحته للأمام لضرب الكرة .
3	ضربة الكرة بمقدمة الرأس (الجبهة) من منتصفها حتى تسير في الاتجاه المطلوب وإن أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها	4	ينبغي أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة
5	استمرار مرجحة الجذع للأمام بعد ضرب الكرة ، ورفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن	6	

almanahj.com/sa

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>ضرب الكرة بالرأس</p>	<p>(وقوف) الجري حول الملعب .</p> <p>(وقوف) الجري ثم ضرب الكرة المعلقة بالرأس .</p> <p>(وقوف) رمي الكرة لأعلى ثم ضربها بالرأس للأمام .</p> <p>(وقوف) العدو لمسافة (40) متر .</p> <p>(وقوف- مواجهة) تبادل ضرب الكرة بالرأس مع الزميل .</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 .</p> <p>- يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :</p> <p>رمي الكرة عالياً فوق الرأس ثم محاولة ضربها بالجبهة .</p> <p>رمي الكرة نحو الحائط ثم ضربها بالرأس نحو الحائط .</p> <p>رمي الكرة عالياً فوق الرأس ثم محاولة ضربها بالجبهة .</p> <p>رمي الكرة إلى الزميل عالياً ليضربها بالرأس نحو الزميل .</p> <p>ضرب الكرة بين زميلين من مسافة 3م باستمرار .</p> <p>رمي الكرة إلى الزميل لتصويبها نحو المرمى بالرأس .</p> <p>رمي الكرة عالياً إلى الزميل لضربها بالرأس من الوثب .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة .</p> <p>- أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة ثم الدوران للتكرار .</p> <p>وفي حالة الضعف</p> <p>- أداء الجري بالكرة في خط مستقيم - أداء الجري بالكرة في خط مستقيم ثم الجري المتعرج بين الأقماع</p>	<p>- حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح</p> <p>- القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، وحث الطلاب على متابعة النموذج</p> <p>- لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها</p>	<p>- تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الجري المتعرج بالكرة .</p>

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمراره محك التعلم للقفز فتحا على المهو عرضا	أذكر مواصفات الأداء للقفز فتحا على المهو عرضا	استمراره متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية

الواجبات المنزلية

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

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	رقم الدرس	الوحدة	السادس	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
-------------	----------------	--------------