

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



تحضير دروس المنهج كامل

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

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس

روابط مواد الصف السادس على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

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

[تحضير دروس المنهج كامل](#)



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense



رؤية
2030
وزارة التعليم

تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير
أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق
أ. ريم عبدالعزيز الحربي

المرحلة الابتدائية - سادس ابتدائي
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤هـ

المراجعة النهائية
أ. موزي العريبي
أ. لطيفة العواد



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com





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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة لياقة بدنية	السادس	الثاني	1444 هـ
أهمية الإحماء							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الاحترام. يتعرف / ت على أهمية الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني. يدرك / ت أهمية تمارينات الإحماء قبل ممارسة النشاط البدني .							1- انفعالي 2- معرفي 3- مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع								
يمثل الإحماء الجزء التمهيدي أو المدخل لأداء أي نشاط بدني، وهو جزء مهم وضروري وينبغي عدم التهاون به أو إغفاله عند القيام بأي نشاط بدني. يتم الإحماء بعمل بعض تمرينات الإطالة والأنشطة الحركية الخفيفة المتدرجة التي تتضمن إشراك كل عضلات الجسم. -ويتم في الإحماء وضع عضلات الجسم خاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين والظهر والبطن في حالة شد أو إطالة من خلال تحريك المفاصل إلى أكبر مدى ممكن لها والثبات في ذلك الوضع بضع ثوان ، مراعاة التدرج في عملية المد وتحريك المفاصل . -ويمكن أن تتم عملية الإطالة مقابل حائط من خلال دفع الحائط والثبات في وضع الدفع لعدة ثوان. -ويمكن أن يشمل الإحماء بعض الألعاب الصغيرة التي تتطلب الحركة من أجل تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وتكون متدرجة في الشدة.								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
تقويم الخبرة التعليمية								
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
واجبات إضافية منزلية								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع :					التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	مؤعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	السادس	صحة لياقة بدنية	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		أهمية التهذنة						
1- انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن	يقدر / ت قيمة الاحترام . يتعرف / ت على تمارين التهذنة . يدرك / ت أهمية تمارين التهذنة بعد ممارسة النشاط البدني .						
2- معرفي		التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور						
3- مهاري		إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية						
الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص		عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى						
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		تتم التهذنة في نهاية النشاط البدني، وهي تمثل جزءاً مهماً لأي نشاط بدني. تتكون التهذنة من أنشطة خفيفة تنسم بالبطء في التوقيت، ويمكن أن تتم على شكل متدرج في السرعة في اتجاه عكسي أي يتدرج من مشي سريع إلى مشي بطيء إلى مشي أبطأ. -ويمكن أن يكون المشي مصحوباً ببعض حركات الإطالة الخفيفة لعضلات و مفاصل الجسم المستخدمة في النشاط البدني وخاصة الكبيرة منها مثل عضلات الفخذين وأسفل الظهر، وعضلات الذراعين والكتفين.						
الإخراج		إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية						
		عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية						
الاستفادة من المواقف التعليمية		العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع						
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات						
تقويم الخبرة التعليمية		ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.						
واجبات إضافية منزلية		ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين						
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف /ة التربوي /ة					مدير /ة المدرسة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع :					التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

العالم الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1443 هـ	الثاني	السادس	صحة لياقة بدنية	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني						
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن	1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	يقدر / ت قيمة الاحترام . يتعرف / ت على طرق الوقاية و تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني . يدرك / ت كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني .						
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى						
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص	(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	يمكن تقليل تلك الاحتمالات من خلال مراعاة قواعد الممارسة الصحيحة للنشاط البدني ، وتوخي الحرص والحذر خلال الممارسة وتجنب العوامل الخطرة التي تؤدي أو يمكن أن تقود إلى حدوث الإصابات. وهناك بعض النصائح التي يمكن مراعاتها لتجنب حدوث الإصابات خلال ممارسة النشاط البدني ومن بين هذه النصائح: 1 / استخدام ملابس مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية ، ومن حيث المقاس ، ويشمل ذلك القميص والسرورال ويفضل أن تكونا من القطن لنعومة ملمسها على الجسم ولقدرتها امتصاص العرق ، ولا تكون ضيقة ويفضل أن تكون فضفاضة 2 / استخدام حذاء مناسب للنشاط البدني وينبغي أن يكون حذاء رياضي ويجب أن يكون ذو مقاس مناسب فلا يكون صغيراً فيحد الحركة ويضايق مرتديه ، ولا يكون واسع فيكون غير ثابت في القدم ويعرقل الحركة. 3 / ابدء النشاط البدني دائماً بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط ومكان أداء النشاط وحالة الجو الذي يتم فيه النشاط. 4 / اإنهاء النشاط البدني دائماً بعمل تهدئة مناسبة لطبيعة النشاط وحالة الجو ولمدة ممارسة النشاط. 5 / الحرص عند استخدام الأدوات والأجهزة واستخدامها بالطريقة المصممة لاستخدامها ولنفس غرض الاستخدام. 6 / تجنب استخدام الأدوات والأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها أو الغير مناسبة لقدرات الطلاب. 7 / ممارسة النشاط البدني في الأماكن المخصصة والتأكد من خلوها من أي حفر أو عوائق. 8 / الحرص عند الاشتراك مع الزملاء في الأنشطة البدنية المشتركة ، وتجنب العنف والمواجهة ، وإتباع التعليمات							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		الإخراج						
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية	<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
تقويم الخبرة التعليمية	<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							
واجبات إضافية منزلية	<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع :				التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة ولياقة بدنية	السادس	الثاني	1444 هـ	
القوة العضلية – السرعة							الخبرة التعليمية		
يقدر / ت قيمة الاحترام. يسمى / ت بعض الألعاب التي تتطلب السرعة . يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية							1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن	
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الغياب									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى									
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص									
(وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع									
القوة العضلية / قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها. وتكون من خلال عملية الانقباض العضلي الإرادي، وتعمل مرة واحدة كحد أقصى. السرعة / سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.									ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء . أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة .									تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :					الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجه	كرة الطائرة	السادس	الثاني	1444 هـ	
الخبرة التعليمية									
تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف									
يقدّر / ت قيمة الصدق.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة .								2 – معرفي	من الطالب / ة عند
يمرر / ت تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف								3- مهاري	دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب أو الطالبات للدخول للحصة وأخذ الغياب									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت (عرض لوحات بالصور) عرض مرئي للخبرة (أخرى)									
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام والخاص									
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي:									
1/ من الوقوف فتحاً ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. 2/ الذراعان ممدودتان للأمام ولأسفل باتساع الصدر. 3/ وضع كفا اليدين على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد الأصابع والإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين. 4/ ممد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للالتقاء بالكرة وثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية. 5/ تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.									ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
الاستفادة من المواقف التعليمية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									
ملاحظات الزملاء.									
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس									
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
واجبات إضافية منزلية									
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة					
الاسم :				الاسم :					
التوقيع :				التوقيع :					
14 / / هـ				14 / / هـ					



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطائرة	السادس	الثاني	1444 هـ
تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة الصدق.								1 – انفعالي
يتعلم / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.								2 – معرفي
يمرر / ت الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت () عرض لوحات بالصور () عرض مرئي للخبرة () أخرى								
الإحماء وتمارين الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .								
يتم أداء هذه المهارة وفق الوصف الفني التالي: 1 / القدمان متباعدتان مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي . 2 / مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريبا والركبتان مثنيتان قليلاً . 3 / الجذع مائل قليلاً للأمام والمرفقان قريبان من الجسم واليدان امام الجبهة . 4 / اليدين متجاورتان والأصابع مفروده ومتباعدة بحيث يكون الإبهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث . 5 / راحتا اليدين بشكل مقعر بحيث تتناسبان مع استدارة الكره الذراعان مثنيتان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً . 6 / لمس الكره بأطراف الأصابع وامام الجبهة تقريبا والإبهامان في مستوى أفقي تقريبا والأصابع متجهة للأعلى . 7 / في أثناء ضرب الكره للأمام وللأعلى يمد الطالب /الطالبة الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكره .								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/>								الاستفادة من المواقف التعليمية
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات زملاء. <input checked="" type="checkbox"/>								تقويم الخبرة التعليمية
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/>								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
ورقة عمل <input type="checkbox"/>								واجبات إضافية منزلية
واجب في المنصة <input type="checkbox"/>								
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين <input type="checkbox"/>								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
.....							
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطائرة	السادس	الثاني	1444 هـ	
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة النظام.								1 - انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.								2 - معرفي	
يطبق / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى									
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام والخاص									
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .									
يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة									ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.									الاستفادة من المواقف التعليمية
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء.									تقويم الخبرة التعليمية
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس									
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.									
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإتراعات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة					
الاسم :				الاسم :					
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة لياقة بدنية	السادس	الثاني	1444 هـ
القوة العضلية – القدرة العضلية							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة النظام. يتعرف / ت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية							1- انفعالي 2- معرفي 3- مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت () عرض لوحات بالصور () عرض مرئي للخبرة () أخرى	
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام والخاص							(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليًا . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .	
قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة.							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج			عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية					
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة					المشرف /ة التربوي /ة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	السادس	الثاني	1444 هـ
مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم) – الإرسال بوجه المضرب الخلفي								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة الإحسان.								1 – انفعالي
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								2 – معرفي
يطبق / ت مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم) – الإرسال بوجه المضرب الخلفي								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرني للخبرة ○ أخرى								
<p>(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الزراعين جانباً) دوران الزراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الزراعان عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .</p>								الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص
<p>أداء مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم) : -طريقة هذه المسكة تكون بوضع أصبع الإبهام والسبابة على الحافة العليا القريبة من عنق القبضة . -الأصابع الثلاث الأخرى توضع على النصل في الجهة الخلفية . في هذا النوع يستخدم وجه واحد من المضرب لأداء الضربات وهذا ما يجعل المهاجم مسيطراً على الكرة بوجه واحد دون تغيير في حركة اليد في أثناء ضرب الكرة .</p>								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
<p>أداء الإرسال بظهر المضرب: يتخذ الطالب/ة وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون الكتف الأيمن متوازن مع الكتف الأيسر . يكون المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماماً وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب/ة لسهولة الحركة وأرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل تفرد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.</p>								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
<p>عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية</p>								
<p>العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/></p>								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
<p>ملاحظات زملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/></p>								تقويم الخبرة التعليمية
<p>ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○</p>								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
..... الاسم : الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	السادس	الثاني	1444 هـ
الضربة الساحقة الخلفية								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة الإحسان.								1- انفعالي
يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								2- معرفي
يطبق / ت الضربة الساحقة الخلفية								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام . (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف . (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عاليا . (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .								
أداء الضربة الساحقة الخلفية: -يكون وقوف الطالب/ة خلف الكرة تماماً ورجله اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ الضربة لا بجانب الكرة كما في الضربة الأمامية. -تسحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين في أثناء سحب الذراع. -أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها. -بعد الانتهاء من عملية الضرب تمتد الذراع ويدور المساعد باتجاه الطاولة.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.								الاستفادة من المواقف التعليمية
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء.								تقويم الخبرة التعليمية
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	كرة الطاولة	السادس	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								الضربة الساقطة – القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								1- انفعالي 2- معرفي 3- مهاري
يقدر / ت قيمة التواضع. يتعرف / ت على القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة. يطبق / ت الضربة الساقطة – القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى
الإحماء تربيينات الإعداد البدني العام و الخاص								(وقوف) المرجحة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								تستخدم الضربة الساقطة عندما يكون اللاعب المنافس بعيداً عن الطاولة طريقة الأداء : يقف الطالب/ة قرب الطاولة بحيث تكون قدمه اليمنى قرب الطاولة واليسرى متأخرة والركبتان مثبتيان قليلاً لضمان ضرب الكرة بصورة منخفضة. مرجحة الذراع بسرعة ولكن بدون ضرب الكرة وإنما وضع المضرب أمام الكرة كي ترتطم به ويمتص المضرب الكثير من الطاقة الحركية للكرة. عند لمس الكرة للمضرب يلف اللاعب الجسم لليمين في الضربة الأمامية الساقطة بحيث يقابل كتفه الأيسر الشبكة ويلف جسمه لليسار في الضربة الساقطة الخلفية بحيث يقابل كتفه الأيمن الشبكة. بعد الانتهاء من الضربة يتم سحب الذراع للاستعداد لإعادة الكرة القادمة من المنافس . يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								الإخراج
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات
تقويم الخبرة التعليمية								ملاحظات زملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>
واجبات إضافية منزلية								ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير/ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	مؤعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	صحة -لياقة بدنية	السادس	الثاني	1444 هـ
قوة عضلات البطن – الاتزان							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التواضع. يصف / ت طريقة عمل تمارين عضلات البطن من خلال الثبات والحركة . يمارس / ت أنشطة بدنية تنمي عناصر اللياقة البدنية							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور							2 – معرفي	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							3- مهاري	
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى.....								
(وقوف) المرجحة العمودية . (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .							الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص	
قدرة الفرد في التحمل ، وأيضاً عملها بصورة متكررة قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع الجسم أثناء الثبات أو الحركة .							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
ملاحظات زملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	السادس	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								الدرجة الأمامية من المشي
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								1 – انفعالي 2 – معرفي 3- مهاري
يقدر / ت قيمة التعاون. يتعرف / ت على الخطوات التعليمية للدرجة الأمامية من المشي يطبق / ت الدرجة الأمامية من المشي								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعان للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص
أداء الدرجة الأمامية من المشي: -من وضع المشي للأمام عند الوصول إلى نقطة بدء المهارة ثني الركبتين نصف مع خفض الذراعين أماماً أسفل وثني الجذع قليلاً للأمام. -الكفان على الأرض، وثني الذراعين والركبتين كاملاً، وخفض الرأس لأسفل لملامسة الذقن للصدر، وثني الجذع كاملاً. -دفع القدمين للأرض مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم على اليدين لوضع الكتفين على الأرض. -ترك القدمين للأرض، ودوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور. -متابعة حركة الدوران استمراً لانديفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف. -يراعي المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجة.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								الإخراج
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	السادس	الثاني	1444 هـ
الدرجعة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة التعاون.								1 – انفعالي
يتعرف / ت على الخطوات التعليمية الدرجعة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس								2 – معرفي
يطبق / ت الدرجعة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ⓪ عرض لوحات بالصور ⓪ عرض مرئي للخبرة ⓪ أخرى								
(وقوف – الذراعان جاتياً) دوران الذراعان للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .								الإحماء ترمينات الإعداد البدني العام و الخاص
أداء الدرجعة الأمامية المتكورة من الوقوف على الرأس: -من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور. -دفع الأرض بالكفين وتحريك الرأس إلى الداخل مع المحافظة على وضع التكور، والتصاق الذقن بالصدر، مع نقل ثقل الجسم من على اليدين لوضع الكتفين على الأرض -دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض بسرعة للوصول لوضع التكور. -متابعة حركة الدوران استثمار لاندفاع الجسم للأمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الإقعاء ثم الوقوف. -يراعي المحافظة على استمرار ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال أداء وضع التكور، وعدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدرجعة.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								الإخراج
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. ⓧ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع ⓧ								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات زملاء. ⓧ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس ⓧ استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. ⓧ								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل ⓪ واجب في المنصة ⓪ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ⓪								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي	
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	السادس	الثاني	1444 هـ	
الوقوف على اليدين والثبات (2ث - ثانيتين)								الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الأمانة.								1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يصف / ت طريقة الوقوف على اليدين والثبات (2ث - ثانيتين)								2 – معرفي	
يطبق / ت الوقوف على اليدين والثبات (2ث - ثانيتين)								3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى									
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص									
○ وقوف) لف الرقبة . ○ وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . ○ وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . ○ وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .									
أداء الوقوف على اليدين والثبات 2 (ث) :									
-من وضع الوقوف الزراعين عالياً وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى . -ثني الجذع أماماً مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية . -وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم أرجحة الرجل الخلفية خلفاً عالياً . -دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة، وإحاق الرجل المثنية نفس الوقت إلى الرجل الممدودة . -مد الرجلين معاً عالياً حتى تصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والذراعين ممدودتان والنظر إلى الأمام والثبات في هذا الوضع 2 ث.									
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية									
الإخراج									
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية									
الاستفادة من المواقف التعليمية									
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع									
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة									
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات									
تقويم الخبرة التعليمية									
ملاحظات الزملاء . أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الانفعالي المرفقة .									
واجبات إضافية منزلية									
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين									
الاستعداد للخروج من الحصة									
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :					الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجميز	السادس	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								
الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة عند دراسة الخبرة أن								
1- انفعالي								يقدر / ت قيمة بر الوالدين .
2- معرفي								يتعرف / ت على طريقة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) .
3- مهاري								يؤدي / ت الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمارين الإعداد البدني العام و الخاص								(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .
أداء الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة):								
-الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مانلاً عالياً. -وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد 50 (سم) منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة والذراع ممدودة على الأرض. -أرجحة رجل قدم الارتقاء عالياً مع دفع الأرض بقدم الرجل الحرة بقوة مع وضع اليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء على الأرض. -دوران الجسم باتسياب والرجلان مفتوحتان تمران بوضع الوقوف على اليدين فتحاً. -دفع الأرض باليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء لهبوط الرجل الحرة على الأرض. -استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف وفتح الذراعين مانلين عالياً.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات
تقويم الخبرة التعليمية								<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.
واجبات إضافية منزلية								<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير /ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع :				التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	الجمباز	السادس	الثاني	1444 هـ
الفقز داخل على طاولة الفقز بالعرض								الخبرة التعليمية
يقدر / ت قيمة بر الوالدين .								1 – انفعالي
يتعرف / ت على طريقة الفقز داخل على طاولة الفقز بالعرض								2 – معرفي
يؤدي / ت الفقز داخل على طاولة الفقز بالعرض								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
(وقوف) لف الرقبة . (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط . (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .								الإحماء تمارين الإعداد البدني العام والخاص
أداء الفقز داخل على طاولة الفقز بالعرض: -الجري على المشطين من مسافة 20 (م) نحو سلم الارتقاء عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع بالقدمين بقوة. -يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً وأرجحة الرجلين خلفاً عالياً مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح طاولة الفقز. -تحريك الذراعين للأمام ولأعلى، ووضع الكفين على سطح طاولة الفقز والذراعين ممدودتان ودفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين. -رفع الذراعين مانلين عالياً مع ثني الركبتين والفخذين للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني بفرد الرجلين ومد الجذع والهبوط على المشطين.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								الإخراج
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقويم الاتفعالي المرفقة.								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
..... الاسم : الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 – 5	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								
السقطة الأمامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجثو والوقوف								
يتعاون / ت مع زملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة .								1 – انفعالي
يذكر / ت المصطلح الخاص السقطة الأمامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجثو والوقوف في الجودو .								2 – معرفي
ينفذ / ت السقطة الأمامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجثو والوقوف بطريقة صحيحة ..								3- مهاري
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين . (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .								الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص
من وضع الجثو على البساط مع مد المشطين للأعلى بكامل امتدادهما والذراعان على استقامة واحدة مع الجذع والرأس، يقوم الطالب بما يلي: -ثني الذراعين من المرفقين أمام الصدر. -السقوط للأمام على البساط. -ملاقة البساط باليدين معاً في وضع الانتشاء على الصدر مع رفع الركبتان عن البساط. -يكون السند على البساط من خلال مشطي القدمين واليدين فقط. -اليدان والرأس على شكل مثلث -النظر للأمام. (وقوف الذراعين أماماً مع الانتشاء الخفيف في الركبتان الوضع الابتدائي للسقطة الخلفية) -ثني الركبتان كاملاً للجلوس على المقعدة. -السقوط خلفاً على الظهر لضرب الأرض باليدين مع رفع الرأس والرجلين عالياً بزاوية 45 درجة. -تشكل البدان زاوية 35 (درجة) مع الجسم، وهي ثابتة وملامسة للأرض تماماً. -رفع الرجلين للأعلى بزاوية 45 (درجة) تقريباً.								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.								الاستفادة من المواقف التعليمية
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء.								تقويم الخبرة التعليمية
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس								
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
ورقة عمل								واجبات إضافية منزلية
واجب في المنصة								
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
.....							
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 – 5	الثاني	1444 هـ
السقطة الامامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء								الخبرة التعليمية
يعتز / ت بالأبطال السعوديين المميزين في الجودو .								1 – انفعالي
يصف / ت طريقة تنفيذ السقطة الامامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء								2 – معرفي
ينفذ / ت السقطة الامامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء بطريقة صحيحة .								3- مهاري
دراسة التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								(وقوف) لف الرقبة . (وقوف) الوثب في المكان . (جلوس طويل فتحا مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل (:) (وقوف فتحاً مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) دفع الزميل مع مقاومة (:)
الخطوات التعليمية للسقطة الامامية الدائرية(ماي - مواري - أوكيمي) اليسرى من الجثو:								ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
: الخطوة 1) من وضع الجثو (الركبتان على البساط) والذراعان جانباً، يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام مع وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم اليمنى.								
: الخطوة 2) يقوم الطالب برفع الذراع اليمنى للأعلى استعداداً للدخول في السقطة ومسك حزام البدلة.								
: الخطوة 3) يقوم الطالب بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء .								
: الخطوة 4) يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن مع ملاقة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزاوية 35 (درجة) والتزول بالقدمين معاً إحداهما ممدودة (اليسرى) والأخرى مثنية (اليمنى)، حيث يصنعان معاً زاوية قائمة (90 درجة) ، مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
ملاحظات الزملاء. أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس استمارة التقييم الانفعالي المرفقة.								تقويم الخبرة التعليمية
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضافية منزلية
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 – 5	الثاني	1444 هـ
السقطة الامامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الوقوف							الخبرة التعليمية	
يشارك / ت بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة .							1 – انفعالي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن
يذكر / ت المصطلحات الخاصة السقطة الامامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الوقوف في الجودو باللغة اليابانية .							2 – معرفي	
ينفذ / ت السقطة الامامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الوقوف							3- مهاري	
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							عرض شرائح بوربوينت	
عرض لوحات بالصور								
عرض مرئي للخبرة								
أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص							(وقوف) تبادل رفع فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . (جلوس طويل - فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . (رقاد على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .	
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							مواصفات الأداء المطلوبة : - الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع الحفاظ على توازن الجسم (القدمين باتساع الحوض). - تكون مشط اليد الامامية محاذاة مشط القدم الامامية. - ثني الركبتان قليلاً أثناء الأداء. -النظر نحو مشط القدم الخلفية قبل أداء السقطة. -الدفع مشط القدم الخلفية للحصول على أبعاد مسافة ممكنة. -تبدأ السقطة بالسند بإحدى اليدين، ثم العضد، ثم الدرجة على أحد الكتفان والنزول على البساط ، سحب الذقن إلى الصدر ، الكتفان على خط واحد أفقياً	
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة.							الاستفادة من المواقف التعليمية	
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							تقويم الخبرة التعليمية	
ملاحظات الزملاء.							واجبات إضافية منزلية	
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس							ورقة عمل	
استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.							واجب في المنصة	
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين	
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة					المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :					الاسم :			
التوقيع :					التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



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

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	5 - 6	جو دو 4	الامر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكمي) من الحركة								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.								
يذكر / ت المصطلح الخاص بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكمي) من الحركة باللغة اليابانية.								
ينفذ / ت السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكمي) من الحركة								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مرئي للخبرة ○ أخرى								
الإحماء تمارينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين . (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
مواصفات الأداء المطلوبة: من وقوف الطالب جنباً إلى جنب في بداية البساط، يتم الآتي: -الخطو للأمام 3 خطوات، كام يلي :يمين – يسار – يمين. -وضع اليد اليسرى على البساط محاذاة مشط القدم الأمامية (اليمنى)، توضع اليد اليمنى على البساط بشكل قُطري. -الدفع بمشط القدم اليسرى الخلفية للأمام، مع توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى الخلفية أثناء الأداء. -الدرجة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية 35 درجة والسقوط على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى. -السقوط بالرجلين على البساط، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى ممدودة، والخارجية اليسرى مثنية.								
الإخراج								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
تقويم الخبرة التعليمية								
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين ○								
الاستعداد للخروج من الحصة								
المشرف / ة التربوي / ة								
مدير / ة المدرسة								
الاسم :								
التوقيع :								
الاسم :								
التوقيع :								
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ								



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

التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الوحدة	الصف	الفصل الدراسي	العام الدراسي
				الامر – الاكتشاف الموجة	جو دو	6 – 5	الثاني	1444 هـ
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 – انفعالي								
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.								
2 – معرفي								
يذكر / ت المصطلح الخاص طرق المسك (كومي – كاتا) باللغة اليابانية.								
3- مهاري								
ينفذ / ت طرق المسك (كومي – كاتا)								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة واخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين . (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .								
طريقة مسك بدلة الجودو كومي-كاتا: تعتبر مسكة البدلة وأوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة، والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة. حيث تعتبر تمهيداً للحركات الرمي، ويمكن توضيح طرق المسك في الجودو كومي-كاتا على النحو التالي: المسكة العادية (كم – ياقة) الأساسية/ مواصفات الأداء: -من وضع الوقوف الطبيعي، تمسك الأصابع الأربع لإحدى اليدين بالياقة عند عظم الترقوة، ويقفل الإبهام عليهم من الداخل. تمسك اليد الأخرى كالمسترة من مفصل المرفق وللأسفل، ويكون ذلك من الوقفة الطبيعية شيزنتاي. -تنتهي الذراعين قليلاً أثناء تنفيذ المسكة، كما بالشكل: المسكات الفرعية: مواصفات الأداء: -مسك الياقة من أعلى الرقبة بإحدى اليدين. -اليد الأخرى تمسك كم المسترة من مفصل المرفق وللأسفل. -مسك الياقة اليمنى بإحدى اليدين، اليد الأخرى تمسك الياقة اليسرى. -مسك الكفين.								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإخراج								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع <input checked="" type="checkbox"/>								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
تقويم الخبرة التعليمية								
ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة. <input checked="" type="checkbox"/>								
واجبات إضافية منزلية								
ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين <input type="checkbox"/>								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



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

العام الدراسي	الفصل الدراسي	الصف	الوحدة	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	الثاني	5 - 6	جو دو	الامر - الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية								
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة عند دراسة الخبرة أن								
1 - انفعالي يظهر / ت روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية في الجودو .								
2 - معرفي يصف / ت الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجودو .								
3- مهاري يطبق / ت مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية.								
التواصل مع الطلاب / الطالبات للدخول للحصة واخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض شرائح بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مرئي للخبرة أخرى								
الإحماء تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص								
(وقوف) تبادل فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . (جلوس طويل - فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . (رفود على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً . (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .								
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية								
<input checked="" type="checkbox"/> ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية. <input checked="" type="checkbox"/> مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة. <input checked="" type="checkbox"/> مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية.								
الإخراج								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة شرح مواصفات الخبرة المطلوب تعلمها ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
<input checked="" type="checkbox"/> العمل على التعزيز والتصحيح خلال تعلم المهارة. <input checked="" type="checkbox"/> تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع								
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة								
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات								
ملاحظات الزملاء.								
تقويم الخبرة التعليمية								
<input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس <input checked="" type="checkbox"/> استمارة التقويم الانفعالي المرفقة.								
واجبات إضافية منزلية								
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
الاستعداد للخروج من الحصة								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
.....							
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس
لتبادل الخبرات و مواكبة مسنجات النعيلع

