# شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية





### تحضير وحدات المنهج كاملة

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثاني المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الثاني ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 28-12-2022 46:06:41

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني المتوسط









المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني									
تحضير وحدات المنهج كاملة	1								
تحضير تربية بدنية 2/متوسط	2								





## **تحضير** مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق أ. عبدالله جميل فلمبان

> **المراجعة النهائية** أ.ريم الحربي أ. دلال الجهني

> > أ.أمجاد الداوود

المرحلة المتوسطة – ثاني متوسط – الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ









التاريخ	وع	الأسيو	موعد	مدة التنفيذ	سلوب التعلم	Í	القصل الدراسي	الصف	العام الدراسي				
			التنفيذ	<b>,</b>	- الاكتشاف الموجة	الأمر -	الثاني	تانى متوسط	<i>-</i> ≥ 1444				
				ندريبية	مكونات الوحدة الت	-	Ŧ		الخبرة الت				
					ط البدني	راك أهمية النشا	يتعزز / ت لدى الطالب/ة إد	1 – وجدان <i>ي</i>	نواتج التعلم يتوقع				
							يتعرف / ت على مكونات الو.	2 ــ معرفي					
							يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي	3 – مهاري	دراسة الخبرة أن				
		قدم	ملعب كرة أ	الأرضية 1،	اسبة /فناء مفتوح مستوي	ساحة من		تنفيذ الخبرة	التنظيم ومكان				
أدوات بديلة	سغيرة	أعلام ص		صافرة	أقماع	ر متنوعة	<b>کور کرۃ قدم</b> کو	الأجهزة	الأدوات و				
					لاعب واخذ الحضور								
		ړ	مشهد مرئي	🔵 عرض ۱				الخبرة التعليمية					
		الإحماء: 🔘 الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة 🔵 ألعاب صغيرة ومسابقات 🥥 التدريب الدانري											
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص : التقويم													
حظة المعلم كيفية أداء	ملا						e n sin	ي السريع في المكان					
ل تمرين مع تصحيح						ىين	فل مع محاولة لمس الذقن بالركب الحجاء أماماً	ر) بني الجدع الماما اس ُ – مسك الرجل خلفاً )	12 * 25 \				
الأخطاء والحركات								- منت الربل حد ) أ - ثبات الوسط ) تبادر	أ . قد في فت مأ				
		-	4- (وقوق قلق - ببات الوسط) ببادل لق الجدع مجاوعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد م										
نات التي تنظم بشكل	ن التمري	ל שנג من	معا من خلا	به او کلیهما ،	الأهداف التعليمية أو التطبيقي								
							، وهي أصغر جزء في البرنامج ا ات مهمة عند تخطيط وحدة التدر						
						یب انیوسید.	ات مهمه حد تعصيد وحده الدر ديد الأهداف بدقة.						
					أهدافها	حدة على تحقيق	يعمل كل تمرين من تمرينات الو						
					•		يكون ترتيب التمرينات يدعم تحا	:1 2	i artiani. Est. I.				
		ما يبيعي ملاحظته الناع اداع المنظمة الناع الداع المنظم المنظم المنظمة الناع الداع المنظمة الناع النا											
					التمرينات.		ديد درجات حمل التدريب وتشكيل	<u>~.</u> 5					
					lati te à constituat		ديد الأدوات المستخدمة لكل متر. مدرات كالات المستخدمة لكل متر.						
					تها اللاعبون في حل منها.	ساكات الني يستع	ديد التشكيلات )إن وجدت ( والم ين تاريخ الوحدة التدريبية.						
							ين دريج الوكاد المستغرق. بين الزمن الكلى المستغرق.						
			فتامي.	الرئيسي وال	بالجزء التحضيري والجزء	اء الرئيسية وهم	ن تتضمن الوحدة التدريبية الأجز						
الإخراج						فيذ الخبرة	إجراءات تذ						
							عرض نموذج للخبرة بو،						
شاه الدورونين الانتاب	ys.						شرح مواصفات الخبر						
IIII							منح الطالب أو الطالبات فرصة م						
13616.8							وح المنافسة بين الطالب لرفع اا تكار مواقف لاستثارة دافعية الطا						
التقويم							تعار مواقف والتفارة دافعيه التعا ترشيد إجراءات تحقيق الأها	<b>-</b> '					
,ـــريم							J. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7. 7.						
حظة الطلاب أثناء تنفيذ	ملاء												
المهارة	-51.												
30													
					المهارة .	سحيح خلال أداء	<ul> <li>العمل على التعزيز والتح</li> </ul>	اقف التعارم له	الاستفادة من المو				
				بع	ز المواقف الإيجابية والتشجي								
					الطلاب / الطالبات	فسة مصغرة بين		ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز				
							🗷 ملاحظات الزملاء	7					
				•	، التي تم شرحها في الدرس			التعليمية	تقويم الخبرة				
	7 . i T		.e.i . * *1	A T	red at 1981 of		◄ استمارة تقويم الأداء الح	7 *** 7 5	i *-11 1				
<ul> <li>_ ورقة عمل _ واجب في المنصة _ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين</li> </ul>									واجبات إضاف				
ياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . أم مرفع الذياع أداراً عالى أ							( وقوف الدراعان عاليا) تني ( وقوف ) المشي أماماً مع رفي		تمرینات ا تمرینات ا				
						ع الدراع الماما ع رنداء الملابس و		لتهديه	نمریت.				
		ā	ر ة الم	<b>1110</b>	العودة تتعصن .	رنداء المدبس و	التربوي / ة	المثير في / ة					
		درسد		7	الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ		الدربوي ١٠	٠, حالم	الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ				
					الاستسم .				(د سنست				
-å14 /	I	ع :	اريخ الاطلا	نا	التوقيع:	<b>-</b> ≥14	الاطلاع : / / 4	تاريخ	التوقيع:				
		_	-		-		-		-				
	_		_						_				





المتاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	ملوب التعلم	أس	ي	القصل الدراس	الصف	العام الدراسي			
		التنفيذ		الاكتشاف الموجة	الأمر ــ		الثاني	تاني متوسط	-à 1444			
			السرعة	القوة العضلية -				عليمية أ	الخبرة الت			
			وثب بالحبل	المشي – الجري – ال				للخبرة التعليمية	المتطلبات السابقة			
				النشاط البدني .	ب/ة إدراك أهمية	ى الطالد	تتعزز / ت لدو	1 – وجداني	نواتج التعلم يتوقع			
				المرتبطة بالأداء.	س اللياقة البدنيا	ی عناص	يتعرف / ت علم		من الطالب / ة بعد			
		الأداء .	المرتبطة ب	ية عناصر اللياقة البدنية	ية تؤدي إلى تنه	سطة بدن	يمارس  ت أنش	3 – مهاري	دراسة الخبرة أن			
	قدم	ملعب كرة	، الأرضية ا	بة /فناء مفتوح مستوي	ساحة مناس			تنفيذ الخبرة	التنظيم ومكان			
أدوات بديلة	أعلام صغيرة		صافرة	أقماع	ور متنوعة	کر	كور كرة قدم	الأجهزة	الأدوات و			
				لاعب واخذ الحضور								
	هد مرئي	عرض مش	$\bigcirc$	عرض لوحات بالصور	ربوينت 🔘	سيلة بور	عرض وس	الخبرة التعليمية	إجراءات تنفيذ			
الإحماء: ( ) الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ( ) العاب صغيرة ومسابقات ( ) التدريب الدائري												
التقويم												
حظة المعلم كيفية أداء	ملا						، لأقصي مدى تني الم					
ل تمرین مع تصحیح							ران الذراعين للأمام ا					
الأخطاء والحركات					ال. عاد	) عالیا . ث ذ	أمام مع فرد الذراعان نند سماع الصفارة الو	على أربع ) الفقر للأ أحد في الرعاد مد	3 ( الجلوس ع			
وبر بر <u>:</u>		* ** 7 -	i	79.0		•			4- (وقوف) ا			
لئي نوجد في	لات الكبيره ا	وعه العص	احده او مجه	تتنج عن وجود عضلة وا	صلیه یمکن آن				ما ينبغي ملاحظته أ			
		التَّذِيدُ مَ التِّعادِيدُ الجسم و يتمير بالسرعة .										
الإخراج		العضلية عند أداء حركي معين . العضلية عند أداء حركي معين . الجراءات تنفيذ الخبرة										
رب ا					<del>- براد</del>	<u> </u>	<u> </u>					
التقويم للحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة	4			يقها . داء نواتج التعلم. للطالب لنحسين الأداء. ، وجذب انتباههم .	رة المطلوب تطب مناسبة لتطبيق أ الدافع المعنوي ا للاب أو الطالبات	ات الخبر فرصة ا ب لرفع فعية الط	و الطالب أو الطالبات	<b>خلق</b> رو <del>-</del>				
					التصحيح خلال أ		_	راقف التحارمرية	الاستفادة من المو			
			والتشجيع	تعزيز المواقف الإيجابية			<ul> <li>تصحيح الأخط</li> </ul>		_			
				بين الطلاب / الطالبات	منافسة مصغرة			ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز			
			الدرس ـ	مات التي تم شرحها في	المفاهيم والمعلو الحركي المرفقة	شاملة		التعليمية	تقويم الخبرة			
كترونية أو قناة عين	المقررات الإلا	ِجودة في	تراءات المو	ك مشاهدة الفيديو أو الإ				لية منزلية	واجبات إضاف			
	بن والثبات .	على الرجل	حتي اليدين	أسفل ببطء مع زحلقة را.				الإطالة	تمرینات ا			
							( وقوف ) المشي أ	التهدئة	تمرينات ا			
				العودة للفصل .								
	رسة	/ة المد	مدير				التربوي / ة	المشرف / ة				
				الاســـم :					الاســـم:			
-a14 / /	طلاع :	تاريخ الا		التوقيع :		 I	يخ الاطلاع :	يتار	التوقيع :			





التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم		الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي					
		التنفتد		مر ــ الاكتشاف الموجة	الأه	الثاني	ثاني متوسط	<b>-</b> ≥ 1444					
		نب	ين من الجا	الاستقبال بالساعد		•		الخبرة الذ					
					ء الد ياضد	يقدر /ت قيمة الروح		نواتج التعلم يتوقع					
			اللعبة	الضرورية الحديثة التي تحكم			ـ : ربــــــــــــــــــــــــــــــــــ	• '					
				من الجانب بطريقة صحيحة			2 – حريي 3 – مهاري	, , , ,					
	، مَ قَدِ	ة ا ما در ،		ة مناسبة / فناء مفتوح مست				التنظيم ومكان					
رة أدوات بديلة	ره <u>عام</u> أعلام صغير		ري <u>، در سي</u> صافر			کور کرۃ قدم ک		الأدوات و الأدوات و					
ره ادوات بدید-	اعرم صعي	•	صادر				الاختارة	الإدوات و					
	إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرني												
		يب الدائري		) العاب صعيره ومسابقات	يقه (	ملعب مع عمل تمرينات خفر							
التقويم								تمرينات الإعداد البدن					
ملاحظة المعلم كيفية أداء	( وقوف – الذراعان جانباً ) دوران الذراعين للأمام والخلف .												
مرحصه المعلم ديعيه اداع كل تمرين مع تصحيح	•				<i>*</i> * * · ·		الذراعان عالياً تشبيا						
س عريل مع عصصيا الأخطاء والحركات						، الجذع أماماً أسفل ثم عالياً							
		4 - ( وقوف ) الوتب في المكان وعند سماع الصافرة الجلوس على أربع .											
	-			إ الكتفين ، مع ثني الركبتين.	أ وباتساع	دمان في وضع الخطوة أماماً	1-الة						
		2-البدان والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين.											
				ماعدين جانباً لاستقبال الكرة.									
		ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء 4-حرف الجذع جانبا مع نزول الجسم للأسفل.											
				وزن الجسم للأمام.	ة مع نقل	نصاص القوة المصاحبة للكر	مية 5-امن	الخبرة التعليه					
	6-مد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير.												
						اقبة الكرة عند لمسها بالذرا							
						ذراعان جانباً نقل وزن الجه	8- الل						
الإخراج				رة	تنفيذ الخبر	إجراءات أ							
التقويم ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة				وب تطبيقها . تطبيق أداء نواتج التعلم. معنوي للطالب لتحسين الأداء. لطالبات وجذب انتباههم .	رة المطلو مناسبة لت الدافع الم لملاب أو ال	عرض نموذج للخبرة بو شرح مواصفات الخبر ح الطالب أو الطالبات فرصة ح المنافسة بين الطالب لرفع ر مواقف لاستثارة دافعية الم ترشيد إجراءات تحقيق الأ	خلق رو						
				m a da ali bean	<i></i>								
			ة ـ التشري	خلال أداء المهارة . ية مع تعزيز المواقف الإيجابي			واقف التعليمية	الاستفادة من المو					
		Č		يه مع تعزير المواقف الإيجابي مصغرة بين الطلاب / الطالبان			2 11 . 1-9	انت الله الله الله الله الله الله الله الل					
				مصعره بین انصارب ۱ انصاب	، مناتسه		ر تعلیم انجبره	أنشطة إضافية تعز					
			ي الدرس.	والمعلومات التي تم شرحها فه المرفقة .	المفاهيم الحركي ا		التعليمية	تقويم الخبرة					
لالكترونية أو قناة عين	، المقررات ا	الموجودة ف	الإثراءات	نصة  مشاهدة الفيديو أو			فية منزلية	واجبات إضاف					
			- ,	ع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة				تمرینات					
-			<u> </u>			( وقوف ) المشى أماماً مع		تمرینات ا					
				ري لابس والعودة للفصل									
	امدر سة	دير / ة ا	Δ			التربوي / ة	المشرف / ة						
		, J.		الاســـــم:		1 255	<u> </u>	الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ					
	<b></b>	* 1		e		,		بقد ه					
/ 14.4هـ	الاطلاع :	تاریح		14هـ التوقيع:	4 /	ريخ الاطلاع : /	<u>ت</u>	التوقيع:					





التاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	رب التعلم	أسلو	القصل الدراسي	الصف	العام الدراسي			
		التنفيذ	استعیت	كتشاف الموجة	الأمر – الا	الثاني	تاني متوسط	<b>→</b> 1444			
		4	على المواجا	الإرسال من الأح		۔۔۔۔۔		الخبرة الت			
						يتعرف ات على بعض	1 – وجداني 2 – معرفي 3 – مهاري	h .			
	ئرة قدم	ة /ملعب ك	وي الأرضي	بة / فناء مفتوح مست	ساحة مناس	·	تنفيذ الخبرة	التنظيم ومكان			
رة أدوات بديلة	أعلام صغير	كور كرة قدم	الأجهزة	الأدوات و							
-		إحض									
	مشهد مرئي	عرض وسيلة ب									
🔵 الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة 🕥 ألعاب صغيرة ومسابقات 🥥 التدريب الدانري											
رينات الإعداد البدني العام و الخاص:											
للحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	2- ( وبوت) الوتب على ما الحذع أماماً أسفار ثم عالياً خلفاً 2- ( ه قه ف – الذر اعان عالياً ) ميل الحذع أماماً أسفار ثم عالياً خلفاً										
1- وقوف الطالب/ة على بعد من ( 2 -4م) من الشبكة والتقدم خطوتين. 2-الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انتناء مفاصل الفخذين والركبتين نصفاً لإكساب العضلات قوة المد المناسب عند الوثب. 3-مد اليدين إلى الخلف استعداداً لأرجحتهما إلى الأمام مع الارتقاء إلى أعلى. 4-الوثب لأعلى ، والقدمان متوازيتان باتساع الحوض ، أو أحدهما أمام الأخرى ، ويتم الوثب لأعلى بواسطة مد العضلات العاملة على جميع مفاصل الطرف السفلي. 5-عند وصول الطالب /ة إلى أعلى ارتفاع تكون اليد الضاربة منثنية إلى الخلف على مستوى الجبهة. 6-أثناء أرجحة اليد الضاربة إلى الخلف يتقوس الجذع للخلف ثم للأمام ، وتضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل ضربة الكرباج. 7-يهبط الطالب على النقطة التي وثب منها ، مع مراعاة عدم تخطي خط المنتصف ، وأن تعود اليدان إلى جانبي الحوض ، مع الحفاظ على التوازن حتى يتمكن من متابعة اللعب ثانية.											
	اليدين إلى أسا	ن وتحريك	نين والفخذي		وة الهبوط عن طر	ناء الهبوط يتم امتصاص ق					
الإخراج					، تنفيذ الخبرة	إجراءات					
التقويم ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة				ييقها أداء نواتج التعلم. للطالب لتحسين الأداء. ، وجذب انتباههم	فبرة المطلوب تط ة مناسبة لتطبيق ع الدافع المعنوي لطلاب أو الطالبات	عرض نموذج للخبرة شرح مواصفات الم و الطالب أو الطالبات فرصا ح المنافسة بين الطالب لرفي ر مواقف لاستثارة دافعية أ ترشيد إجراءات تحقيق ا	خلق رو				
				اداء المهارة .	والتصحيح خلال	<ul> <li>العمل على التعزيز</li> </ul>	" • <b></b> • • "".	91 - 11 - 12 - 14			
		عع	بية والتشجي	تعزيز المواقف الإيجاب				الاستفادة من المو			
			ت	ة بين الطلاب / الطالباد	ل منافسة مصغر	ae	ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز			
					لة المفاهيم والمعلم ع الحركي المرفقاً	🗷 استمارة تقويم الأدا	التعليمية	تقويم الخبرة			
🤇 ورقة عمل 🖰 واجب في المنصة 🔵 مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضاف			
				(وقوف) رفع الذراعين ج		تمرينات ا					
						( وقوف ) المشي أماما ه	التهدئة	تمرینات ا			
				العودة للفصل .	ارتداء الملابس و						
	لمدرسه	دير / ة اا	Α	,		التربوي / ة	المشرف / ة				
				الاســــم:				الاســـم:			
	الاطلاع :	تاریخ		التوقيع :		ريخ الاطلاع : /	يّار	التوقيع :			





التاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	القصل الدراس	الصف	العام الدراسي						
		التنفيذ		- الاكتشاف الموجة			الثاني	ثاني متوسط	<b>-</b> ≥ 1444				
		كرة الطائرة	حكم اللعبة	ن الضرورية الحديثة التي ت	القوانيز			عليمية	الخبرة الذ				
				اء المنافسة				1 – وجداني					
				ورية الحديثة التي تحكم الل				2 – معرفي	من الطالب / ة بعد				
				يثة التي تحكم اللعبة كرة ال سبة / فناء مفتوح مستوي		وانين الخ	يطبق   ت الق	3 – مهاري					
<b>.</b>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_		التنظيم ومكان									
أدوات بديلة	علام صغيرة	.1	صافرة		ر متنوعة		كور كرة قدم	الاجهزة	الأدوات و				
				ملاعب واخذ الحضور									
تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربونيت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرئي													
الإحماء: ( ) الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ( ) ألعاب صغيرة ومسابقات ( ) التدريب الدائري													
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص:													
حظة المعلم كيفية أداء	ملا	1- ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. 2- ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين.											
لُ تمرین مع تصحیح							ي أماما على المسطير ل والضغط بين القدم						
الأخطاء والحركات					,								
		م الم حدة	نه فقه	لعلاقة بنواتج التعلم المستؤ	القائمة ذات ا	امةمماد	، حدد المعام" أم المعا		ما ينبغي ملاحظته أ				
		ه الوحدة	ہدت۔ سي مد	عدود بورائع العلم العلم	,	الخبرة التعليمية							
الإخراج				إج									
التقويم للحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة	A			لبيقها أداء نواتج التعلم. اللطالب لتحسين الأداء. ت وجذب انتباههم	ة المطلوب تط ناسبة لتطبيق لدافع المعنوي لاب أو الطالبا	ات الخبر فرصة ما ب لرفع اا فعية الطا	م الطالب أو الطالبات	خلق رو					
				أداء المهارة .				راقف التعارم لم	الاستفادة من المو				
			والتشجيع	ع تعزيز المواقف الإيجابية			<ul> <li>تصحيح الأخد</li> </ul>		_				
				ة بين الطلاب / الطالبات	منافسه مصعر		*** *** **	ز تعليم الحبره	أنشطة إضافية تعز				
			الدرس ـ	لومات التي تم شرحها في ا نة .	لمفاهيم والمعا الحركي المرفق	أشاملة ا		التعليمية	تقويم الخبرة				
ئترونية أو قناة عين				🔵 مشاهدة الفيديو أو الإ				ئية منزلية	واجبات إضاف				
	والثبات .	على الرجلين	تي اليدين	ا أسفل ببطء مع زحلقة راد					تمرينات ا				
	( وقوف ) المشي أ	التهدئة	تمرینات ا										
				والعودة للفصل	تداء الملابس	ارن							
	سة	ا ة المدر	مدير				التربوي / ة	المشرف / ة					
	للاع :	تاريخ الاد		الاســــم :		 	ريخ الاطلاع :	تار	الاســـــم:				





				•									
المتاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	لموب التعلم	أس	ىني	القصل الدراء	الصف	العام الدراسي				
		التنفيذ		الاكتشاف الموجة	الأمر -		الثاني	تانى متوسط	<i>-</i> ≥ 1444				
			- السرعة	القوة العضلية	-		•		الخبرة الت				
					لمسؤولية .	مة تحمل ا	يقدر / ت قيه		نواتج التعلم يتوقع				
			ىرعة .	نصر القوة العضلية والس	، التي تنمي عا	ى التمارين	يتعرف / ت علم	2 – معرف <i>ي</i>					
		. 2	بة والسرع	ي عنصر القوة العضلب	تؤدي إلى تنه	ثىطة بدنية	يمارس /ت أنشً	3 – مهاري	دراسة الخبرة أن				
	ىرة قدم	ة / ملعب ة	ي الأرضي	سبة / فناء مفتوح مستو	ساحة مناس			تنفيذ الخبرة	التنظيم ومكان				
رة أدوات بديلة	أعلام صغير	ة	صافر	أقماع	ر متنوعة	کو	كور كرة قدم	الأجهزة	الأدوات و				
				للاعب واخذ الحضور	الطلاب إلى الد	إحضار							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوريونيت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرئي													
	الإحماء: 🔘 الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة 🔵 ألعاب صغيرة ومسابقات 🥥 التدريب الدانري												
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص:													
للحظة المعلم كيفية أداء	1- ١ وقوف – النَّد اعان حانياً ) دوران الذراعين للأمام والخلف												
مرحصه المعلم ديفيه اداع كل تمرين مع تصحيح	2- ( وقوف – الذراعان عالياً تشبيك ) مد الذراعين .												
الأخطاء والحركات		3 ( وقوف – الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . ( وقوف – الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً الصاف ق الحلم السياف ق الحلم المعان معذ السيام الصاف ق الحلم السياف المعان ال											
		4. ( وقوف ) الوثب في المكان وعند سماع الصافرة الجلوس على أربع .											
ة التي توجد في الجسم و	نضلات الكبيرة	ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء        قدرة الفرد على إنتاج قوة عضلية يمكن أن تتنح عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة العضلات الم											
	الَّخِيرَةِ التَّعلِيمِيةِ للمُرْرِ بالسَّرِعَةِ .												
-1.281	الخا على إنجاز شعل ما في العصر رمن ممكن .												
الإنحراج	إجراءات تنفيذ الخبرة الإخراج												
	عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .												
التقويم				•		Ŭ.	J., . J						
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة													
		,	ة و التشجيه	أداء المهارة . تعزيز المواقف الايجابي				واقف التعليمية	الاستفادة من المو				
				ة بين الطلاب / الطالبان	-		Ç.	ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز				
			•		لحركي المرفق	ية شاملة ا يم الأداء ا	🗷 استمارة تقو		تقويم الخبرة				
لإلكترونية أو قناة عين	ي المقررات ا'	لموجودة ف	الإثراءات	ك مشاهدة الفيديو أو	في المنصة	ر واجب	🤵 ورقة عمل		واجبات إضاف				
	جلين والثبات	ين ع <b>ل</b> ى الر	راحتي اليد	ا أسفل ببطء مع زحلقة					تمرینات ا				
							( وقوف ) المشي	التهدئة	تمرينات ا				
				والعودة للفصل	تداء الملابس	ار							
	لمدرسة	دير / ة ا	ما				التربوي / ة	المشرف / ة					
				الاســــم:					الاســــــم:				
-à14 / /	الاطلاع :	تاریخ		التوقيع:		I	ريخ الاطلاع :	 ಟ	التوقيع :				





التاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	وب التعلم	أسل		الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي		
		التنفيذ	-	لاكتشاف الموجة	الأمر ــ الا		الثاثي	ثاني متوسط	<i>-</i> ≥ 1444		
			به المضرب	الإرسال بو			-		الخبرة التعلب		
							يدرك / ت أهمية	<b>–</b> وجداني	نواتج التعلم يتوقع 1		
	اولة.	في كرة الط	م المنافسة	أ الضرورية التي تحك				ــ معرفي ·			
	*			لريقة صحيحة .		ىال بوج	يؤدي ات الإرس	<u> - مهاري</u> ٠٠٠٠ -			
י יי לגות אי				مبة / فناء مفتوح مس أقدم		-	5		التنظيم ومكان تنف		
غيرة أدوات بديلة	أعلام ص	افرة		أقماع				جهره	الأدوات و الأ		
	ے مشہد مرئے	ث ج د		للاعب واخذ الحضور ) عدض أهدات بالص			عرض وسر	ررية التجارورية	ا در امات تنفرذ الخ		
			_								
الإحماء: الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة العاب صغيرة ومسابقات التدريب الدائري التويم التقويم التقويم التقالي التقالي التقاليم التقا											
1.17 1.4 1 11.71 11						الخلف	ران الذراعين للأمام وا	اعان جانباً ) دور	1- (وقوف – الذر		
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح					غ وبسطها .	له الرسيا	ل دوائر للرسيغ مع قبط				
مل عمرين مع مصطيع الأخطاء والحركات								ب فتحا مع رفع ا	.,,		
					8 <b>.</b>		ك) مد الذراعين .	اعان عاليا تشبيا	4- (وقوف – الدر		
ب عند الاداء بحيث	, زاوية المضر	حافظة على	سرب مع اله	ستعداد ويمسك بالمض			يقف الطالب خلف الد يكون فوق سطح الط	×			
الكتف الأبسر الشبكة	ف ی و یواچه	مة على الأ	قدمين متقد	قليلاً وتكون احدى الذ			يكون فوق سطح الط ثنى الركبتان قليلاً مع	ء أداء 🗷	ما ينبغي ملاحظته أثنا		
، میدر رسید ا							سي مرجب سير من وضع الكرة باليد بحري		الخبرة التعليمية		
كة من المر <u>فق.</u>							تحريك المضرب خلفا				
		وطويلة	و متوسطة	طري بكرات قصيرة أ	•		يؤدي ضربة الإرسال إ	×			
الإخراج					فيذ الخبرة	اءات تن	إجرا				
التقويم ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة			. \$	بيقها أداء نواتج التعلم للطالب لتحسين الأداء وجذب انتباههم	ة المطلوب تط ناسبة لتطبيق لدافع المعنوي لاب أو الطالبات	ن الخبر رصة م لرفع ا نية الطا	عرض نموذج للذ شرح مواصفان و الطالب أو الطالبات فر المنافسة بين الطالب ر مواقف لاستثارة دافع ترشيد إجراءات تحة	<b>خلق</b> روح			
			2011 I 1				<ul> <li>العمل على التع</li> </ul>	ب التعليمية	الاستفادة من المواق		
		بيع		تعزيز المواقف الإيجا ة بين الطلاب / الطالب			<ul> <li>تصحيح الأخطا</li> </ul>	تما بر الخرر ة	أنشطة إضافية تعزز		
				ه بین انصرب راسب	مناتسه سعسر		🗷 ملاحظات الزما	تغليم الحبرات	الشعة إعداب عرر		
			-		الحركي المرفقا	ئىاملَّة ا الأداء ا	<ul> <li>اسئلة معرفية شارة المعرفية المعرفي</li></ul>	نعليمية	تقويم الخبرة الن		
، الإلكترونية أو قناة عين									واجبات إضافية		
	وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .								تمرينات الإه		
( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .								دئة	تمرينات الته		
	7 . *	<b>"</b>		والعودة للفصل .	تداء الملابس و	ار		7 / 2 2 ti			
	المدرسه	مدير / ة		الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ			التربوي / ة	المسرف / ه	الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ		
				الاســــم					الاســــم :		
- <b>14</b> / / :	بخ الاطلاع	ي:									





التاريخ		الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	وب التعلم	أسلر	ل الدراسي	الفصا	الصف	م الدراسي	العام		
			التنفيذ		كتشاف الموجة	الأمر – الا	الثاني	١	ثاني متوسط	<i>-</i> ≥ 144	4		
			المضرب	امية بوجه	الضربة الرافعة الأم					الخبرة الن			
			اولة	بة لكرة الط	ء المشاركة في منافس	لمحمود أثنا	، قيمة التنافس	یقدر / ت	1 – وجداني	التعلم يتوقع	نواتج		
			الطاولة.	ىة في كرة	ية التي تحكم المنافه	قوانين الضرور	و على بعض ال	يتعرف / ت	2 – معرف <i>ي</i>		_		
					جه المضرب بطريقة			يؤدي اد	3 – مهاري	ة الخبرة أن	دراسا		
		ب كرة قدم	سية /ملعد	ىتوي الأرخ	بة / فناء مفتوح مس	ساحة مناس			تنفيذ الخبرة	التنظيم ومكان	١		
أدوات بديلة	سغيرة	أعلام ص	افرة	صا	أقماع	ر متنوعة	ِة قدم كو	کور کر	الأجهزة	الأدوات و			
					للاعب واخذ الحضور	الطلاب إلى الم	إحضار						
	ي	ں مشہد مرد	عرض	ور	) عرض لوحات بالص	بونيت (	عرض وسيلة بور	- 0	الخبرة التعليمية	إجراءات تنفيذ	ļ		
		ري	دريب الدائر	النة 🔘	صغيرة ومسابقات	لة 🔵 ألعاب	مل تمرينات خفيف	ملعب مع عد	الجري حول ال	إحماء:	الإ		
التقويم								:	ي العام و الخاص:	ت الإعداد البدن	تمرينان		
ظة المعلم كيفية أداء	ملاحظ								الذراعان جانباً ) دور		-1		
عه المسم فيعيه المام تمرين مع تصحيح						f **.			الذراعان عالياً تشبيا		-2		
عريل مع كي خطاء والحركات									الذراعان عالياً) ثني		-3		
									الوثب في المكان وح	( وقوف )	-4		
مساوية لعرض	القدمين	المسافة بين	ل أن تكون	ية 45 علم	واليمنى منحرفة بزاو	متقدمة للأمام							
•	11 7	114-4. 14	\$11 c i = 11		1 50 10 50 3	reti sås s	ع للأمام قليلاً. القالمة			fiartan a			
					ف الأيسر إلى الأمام المنام الأمام المنام الم					في ملاحظته أث الذررة التعارم			
رپه عرصه اعره	يد العدار	سي- سنب	الخبرة التعليمية 3- ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية متابعا لتصل الى أعلى الرأس .										
		لتصل إلى أعلى الرأس . 4-متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.											
الإخراج							اجراءات تن						
Ç	,					<u> </u>	<u> </u>						
				.9		ة المطلوب تطب ناسبة لتطبيق		شرح م الطالب أو ا					
التقويم					، وجذبِ انتباههم .	لاب أو الطالبات	متثارة دافعية البطا	ر مواقف لاس	ابتكار				
(A)					الانفعالية .	داف المعرفية و	براءات تحقيق الأها	ترشيد إج					
حظة الطلاب أثناء	N .												
حطة الطارب الناء تنفيذ المهارة	مد												
تنعيد المهارة													
					أمام الممادية	.1Nå =*	، على التعزيز وال	العمل *					
			جيع	بابية والتشد	داع المهاره . تعزيز المواقف الإيج				واقف التعليمية	ستفادة من المو	الاس		
					ن بين الطلاب / الطال				زز تعليم الخبرة	طة إضافية تعز	أنش		
			- (	ا في الدرس	ومات التي تم شرحها أ.		ظات الزملاء . ة معرفية شاملة ا ارة تقويم الأداء ا	🗷 أسئك	التعليمية	تقويم الخبرة			
ونية أو قناة عين	ت الإلكتر	ة في المقررا	ت الموجود	أو الإثراءان	مشاهدة الفيديو				نية منزلية	واجبات إضاف			
3 . 30					أسفل ببطء مع زحلة					تمرینات			
				<u> </u>			المشي أماماً مع			تمرینات ا			
					العودة للفصل .			,					
		المدرسة	مدير / ة				ة	التربوي /	المشرف / ة				
					الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ					ـــم :	الاس		
					·					······································			
<u></u>	:	يخ الاطلاع	تار		التوقيع:	<u>-</u> ≥14	<i>l I</i> :	يخ الاطلاع	تار	······:	التوقيع		





التاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	وب التعلم	أسلا	القصل الدراسي		الصف	العام الدراسي			
		التنفيذ		لاكتشاف الموجة	الأمر – اا		الثاني	تاني متوسط	1444 هـ			
		ضرب	، بوجه المد	الضربة الساحقة				نعليمية	الخبرة الن			
				ع المشاركة في منافس				<b>1 –</b> وجداني	نواتج التعلم يتوقع			
		اولة.		التي تحكم المنافسة ف				2 <b>–</b> معرف <i>ي</i>	من الطالب / ة بعد			
				ضرب طريقة صحيد		بة السا	يؤدي   ت الضر	3 – مهاري				
7		ضیه /ملعب افرة		سبة / فناء مفتوح مس أقماع			* *		التنظيم ومكان			
رة أدوات بديلة	أعلام صغير		الاجهزة	الأدوات و								
	4	• • 🔿		ملاعب واخذ الحضور	_			I 111 = +11	3 200 on Lab I			
	، ﻣﺸﯩﮭﺪ ﻣﺮﺋ <i>ﻲ</i>						ماهري موجود ترمينا		·			
e a ti	الإحماء: ( ) الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ( ) ألعاب صغيرة ومسابقات ( ) التدريب الدائري التقميم التقميم التقميم											
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص:												
للحظة المعلم كيفية أداء	4					لخلف	ران الذراعين للأمام وا					
كُل تمرين مع تصّحيح												
الأخطاء والحركات	وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . $3$ و وقوف – الذراعان عالياً ) ثني الجذع للأمام أسفل والثبات 10 ثواني .											
		4_ ( وقوف – الدراعان عاليا ) سي الجدع للامام اسعل والسبات 10 مواسي .  1-من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة.										
د و صولها الى أعلى		2-سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائل للأسفل وتضرب الن										
<i>G G</i> , <b>V</b> <i>S</i>	3 .3	الذيرة التعاديدة الريداد لها.										
الخبرة التعليمية 3-عند الانتهاء من المضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الضارب أو تجتازه إلى جهة اليسار.												
		.ن.	ليسار لليمي	ى مع لف الجذع من اا			ركز ثقل الجسم من الق	4-نقل م				
الإخراج					فيذ الخبرة	ءات تن	إجرا					
التقويم ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة	<u> </u>		.9	بيقها أداء نواتج التعلم للطالب لتحسين الأداء ت وجذب انتباههم	ة المطلوب تط ناسبة لتطبيق لدافع المعنوي لاب أو الطالبان	، الخبر رصة ما لرفع ال ية الطا	عرض نموذج للخ شرح مواصفات و الطالب أو الطالبات فر المنافسة بني الطالب ر مواقف لاستثارة دافع ترشيد اجراءات تحقي	خلق روح				
				أداء المهارة .	تصحيح خلال	زيز وال	العمل على التعز					
		جيع	بابية والتش	ع تعزيز المواقف الايج				واقف التعليميه	الاستفادة من المو			
				ة بين الطلاب / الطالب		عمل		ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز			
				ومات التي تم شرحها ة .	الحركي المرفق	ئىاملة ا الأداء ا	🗷 استمارة تقويم	التعليمية	تقويم الخبرة			
لإلكترونية أو قناة عين									واجبات إضاف			
	جلين والثبات	يدين على الر	ة راحتي ال <u>ب</u>	أسفل ببطء مع زحلقا	ي الجذع أماما	اليا) ثنم	( وقوف الذراعان عا		تمرینات			
							( وقوف ) المشي أما	التهدئة	تمرينات ا			
	*			والعودة للفصل .	تداء الملابس	ارا						
	المدرسه	مدير / ة		£1.			التربوي / ة	المشرف / ه	£ s.			
				الأســــم:					الأســـم:			
						• • • • • • • • • • • • • • • • • • •						
-à14 / /	التوقيع:تاريخ الاطلاع: / / 14هـ التوقيع:تاريخ الاطلاع: / / 14هـ التوقيع:											





التاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	وب التعلم	أسلو	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي				
		التنفيذ		كتشاف الموجة		الثاثي	تان <i>ي</i> متوسط	1444 هـ				
	لطاولة	لعبة كرة ا	لتي تحكم ال	ن الضرورية الحديثة ا			نعليمية	الخبرة الت				
			الأجرة		ية النشاط البدني القوانين الضرو	یدرك / ت إدراك أهه یتعرف / ت علی بعض	1 – وجداني 2 – معرفي	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد				
						يطبق /ت القوانين اا	2 – سر <i>عي</i> 3 – مهاري					
	، ک ۃ قدم	سة / ملعب		سبة / فناء مفتوح مس			-	التنظيم ومكان				
غيرة أدوات بديلة	أعلام ص	فرة		أقماع		کور کرة <u>قدم</u>		الأدوات و				
,, <u> </u>	,			لملاعب واخذ الحضور			30.	<u> </u>				
4	ل مشهد مرئي	( ) عرض				عرض وسيلة ب	الخبرة التعليمية	اجر إءات تنفيذ				
		ريب الدائر:			_	لعب مع عمل تمرينات خا						
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص:												
(17 ta ) (17 th N						; ث.	لجري في المكان 30	1- (وقوف) ا				
ملاحظة المعلم كيفية أداء		2_ ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين.										
كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات		3_ ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين.										
<u> </u>		A ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين										
	دة	ي هذه الوح	مستهدفة ف	العلاقة بنواتج التعلم ال	واد القانون ذات	يحدد المعلم ّ أو المعلمة مو		ما ينبغي ملاحظته أ الخبرة التعليه				
الإخراج					، تنفيذ الخبرة	إجراءات	<u> </u>					
التقويم ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة		إجراءات تنفيذ الخبرة عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم . خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء . ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الاتفعالية .										
		جيع	بابية والتشد	، أداء المهارة <u>.</u> ع تعزيز المواقف الإيج		<ul> <li>العمل على التعزيز</li> <li>تصحيح الأخطاء ال</li> </ul>	واقف التعليمية	الاستفادة من المو				
		<del>_</del>		ة بين الطلاب / الطال			ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز				
			•		لة المفاهيم والمع اء الحركي المرفة	🗷 استمارة تقويم الأدا	التعليمية	تقويم الخبرة				
، الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضاف				
ے.	لرجلين والثبا	یدین علی ا	نة راحتي ال			( وقوف الذراعان عالياً		تمرينات ا				
				باماً عالياً . والعودة للفصل .	( وقوف ) المشي أماماً ه	التهدئة	تمرينات ا					
	المدرسة	مدير / ة				التربوي / ة	المشرف / ة					
				الاســـم:				الاســــم:				
14 / / :	التوقيع :تاريخ الاطلاع : / / 14هـ التوقيع :تاريخ الاطلاع : / /											





التاريخ		الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	ب التعلم	أسلو	ي	القصل الدراسر	الصف	م الدراسي	العام		
			التنفيذ		كتشاف الموجة	الأمر – الا		الثاني	تاني متوسط	<b>-</b> ≥ 144	14		
	·		ز ان	البطن - الات	قوة عضلات				عليمية أ	الخبرة الت			
					دية بين الطلبة في				1 – وجداني		نواتج		
					والاتزان وأنواعه				2 – معرفي				
					مية عناصر اللياقة		سطه بدني	يمارس   ت أنث	3 – مهاري				
79	•				سبة / فناء مفتوح ئة الم	ii .	4	3		لتنظيم ومكان	1		
ة أدوات بديلة	ىعىر	أعلام ص	فرة		أقماع			كور كرة قدم	الاجهره	الأدوات و			
		1 . a . 34 . <sup>2</sup> . a	:a.s. ( )		لاعب واخذ الحضو				الغدية التعادية	ا مرامات تنفرن	1		
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرئي الإحماء: المري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة العاب صغيرة ومسابقات التدريب الدائري													
التعويم	تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص:												
لاحظة المعلم كيفية أداء	ما	1- ( وقوف – الذراعان جانباً ) دوران الذراعان للأمام والخلف . 2- ( وقوف – الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .											
كل تمرين مع تصحيح							م حب		الدراحان حالياً ) للم الجري مع رفع الركب		-2		
الأخطاء والحركات											-3 -4		
			الآل قررة الفرد على التحملي مأبضاً عملها بصورة متكررة										
			ما يبعي ملاحظته أثناء أداء الحرة الفرد على إنتاج أقصى قوة عضلية .										
					ى الثابت أو الحركة			قدرة الفرد على ألاحة		الخبرة التعليه			
الإخراج		إجراءات تنفيذ الخبرة											
التقويم ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة		إجراءات تنفيد الحبره عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .											
			بيع	حاببة و التشح	أداء المهارة <u>.</u> تعزيز المواقف الإب	تصحيح خلال أو السلبية مع			اقف التعليمية	ستفادة من المو	וצה		
					ة بين الطلاب / الم			<u> </u>	ز تعليم الخبرة	طة إضافية تعز	أنشر		
			. (	نها في الدرس	ومات التي تم شرح ة .	لمفاهيم والمعل لحركي المرفقاً	شاملة ا			تقويم الخبرة			
الكترونية أو قناة عين	ت الإ	أ في المقررا	ت الموجودة	و أو الإثراءان	🔵 مشاهدة القيدي	في المنصة (	ک واجب	🤵 ورقة عمل 🔘		واجبات إضاف			
	بات .	لرجلين والثب	یدین علی ا	طقة راحتي ال				( وقوف الذراعان		تمرینات ا			
		(ُ وقوف ) المشي أماماً مُع رَفع الذَّراع أماماً عالياً .								تمرینات ا			
	ارتداء الملابس والعودة للفصل												
		المدرسة	مدير / ة					التربوي / ة	المشرف / ة				
					الاســـم:					: ~	الاس		
-à14 / /	التوقيع:تاريخ الاطلاع: / / 14هـ التوقيع:تاريخ الاطلاع:												





التاريخ	الأسيوع	موعد	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم		الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي				
		التنفيذ		ر - الاكتشاف الموجة	الأم	الثاني	تائي متوسط	<i>-</i> ≥ 1444				
				الدحرجة الأم			عليمية	الخبرة الت				
				وبات بشجاعة أثناء ممارسة الن			1 – وجداني					
	الطالب/ة بعد 2 – معرفي يدرك /ت وضع تكور الجسم وعلاقته بالمحور العرضي للجسم أثناء أداء الدحرجة.											
				رة بطريقة صحيحة .		يؤدي   ت الدحرجة الا	3 – مهاري	دراسة الخبرة أن				
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم												
الأدوات و الأجهزة كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة												
	إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور احداعات تنفذ الخدرة التعليمية كوض وسيلة بوريوينت كوض له جات بالصور كوض مشهد موني											
الجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عمل تمرينات خفيفة (العاب صغيرة ومسابقات (الاحماء: الماعري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة (العاب صغيرة ومسابقات (التدريب الدائري												
		ري	سدريب الدائر	ب صغیرہ و مسابقات ( ) ا	العال	ف مع عمل تمرینات حقیقه		•				
التقويم								تمرينات الإعداد البدني				
ملاحظة المعلم كيفية أداء				(:)		الوثب أماماً لدفع كفي الزم						
كل تمرين مع تصحيح						راعان أماما تشبيك)تبادل						
الأخطآء والحركات				* /		عان أماماً تشبيك ) ثني الم						
		. 5.4		(:)		جذع للتصفيق على كفي ا		4- (وفوف فتحا				
				بكلا القدمين لدفع الأرض والطير والرأ والذروان والتارو والرأور								
		•(	نراس للاعلى	عالياً والذراعان مائلتان عالياً وا مع اتحاه الكنفين للأرض		. الطيران يحون الجسم معرود بدء الهبوط تمرجح الذراعان		ما ينبغي ملاحظته أثن				
ين.	، قه ف على البد	وريوضع الد	محاه لة المر	مع سباد المسين الرساد. بع تتجه للأمام والجسم مفرود ا				الخبرة التعليمية				
				الذراعان والرأس والركبتان ع				3.				
الإخراج				رة	، تنفيذ الخبر	إجراءات	l e					
التقويم				ب تطبيقها . طبيق أداء نواتج التعلم عنوي للطالب لتحسين الأداء. لطالبات وجذب انتباههم .	خبرة المطلو ة مناسبة لت ع الدافع الم الطلاب أو ال	عرض نموذج للخبرة شرح مواصفات ال نح الطالب أو الطالبات فرص وح المنافسة بين الطالب لرف تكار مواقف لاستثارة دافعية ا ترشيد إجراءات تحقيق ا	خلق ر					
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ												
المهارة				. د ک یو د مر			1					
			التشجيع	<ul> <li>مع تعزيز المواقف الإيجابية و</li> </ul>	بة والسلبية			الاستفادة من المو				
				غرة بين الطلاب / الطالبات	منافسة مص		ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز				
			ارس ـ	لمعلومات التي تم شرحها في الد رفقة .		<ul> <li>◄ ملاحظات الزملاء .</li> <li>◄ أسئلة معرفية شاملة</li> <li>◄ استمارة تقويم الأداء</li> </ul>		تقويم الخبرة				
ة أو قناة عين	رات الإلكتروني	دة في المقر	إءات الموجو	ة 🔵 مشاهدة الفيديو أو الإثر			ية منزلية	واجبات إضاف				
	تمرينات الإطالة (وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة.											
	تمرينات التهدئة ( وقوف ) المشي أماما مع رفع الذراع أماماً عالياً .							تمرینات ا				
				ملابس والعودة للفصل .	ارتداء ال		-					
	المدرسة	مدير / ة				التربوي / ة	المشرف / ة					
				الاســــم:				الاســـــم:				
<u>-</u> ≥14 / /	اطلاع :	تاريخ الا		التوقيع :	<b>-</b> ≥14	بطلاع : / /	تاريخ ال	التوقيع :				





التاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	وب التعلم	أسلا	القصل الدراسي	الصف	العام الدراسي		
		التنفيذ		إكتشاف الموجة	الأمر – الا	الثاني	ثانى متوسط	<i>-</i> ≥ 1444		
		تقاء المفرد	ين من الارا	الشقلبة الأمامية باليد		-	عليمية أ	الخبرة الن		
			- (	اركة في النشاط البدني	جاعة أثناء المش	يقدر / ت سمة الشد	<b>1 –</b> وجداني	نواتج التعلم يتوقع		
								من الطالب / ة بعد		
				ن الارتقاء المفرد بطر		يؤدي / ت الشقلبة الا	3 – مهاري	دراسة الخبرة أن		
لتنظيم ومكان تنفيذ الخبرة ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم										
الأدوات و الأجهزة كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور										
		. ^					* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	* ***		
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرئي الاحماء : الحراء : الحراء : الملعب مع عمل تمرينات خفيفة العال صغيرة ومسابقات التربيب الداني م										
الإحماء: الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة العاب صغيرة ومسابقات التدريب الدائري										
التقويم							, .	تمرينات الإعداد البدن		
ملاحظة المعلم كيفية أداء							ثبات الوسط) الوثب			
كل تمرين مع تصحيح					,		ثناء عرضاً) مد الذر			
الأخطاء والحركات					. 0	رأس على الجانبين بالتبادا		/ : i i i		
						ي الركبتين على الصدر.	الولب في المكان للم	4- (وقوف)		
رجل الارتقاء إلى الزاوية	، حيث يتم رف	2-3 خطوات	بالجرى من	دأ هذه الحركة بالاقتراب بـ	اء المفرد: 1- تيد	ة الأمامية على اليدين بالارتق	الشقلي			
				ائمة مع ميل الجذع قليلا ا						
						رتكاز باليدين على الأرض وال	או -2			
				ى.	لمريقة مفرودأ لأعل	، بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم ط	أثثاء أداء الأرض	ما ينبغي ملاحظته		
						اعي عند مرجحة الرجل الحرة	مية 3- يرا	الخبرة التعليه		
						لة الحوض ، وبحيث يقع مركز المان مدم فقية قوم وتمان م				
ن مصمومتین ، ویتونت	دراطين والرجيد	الراس بین ال	بعیت بعون ا	و على النفل للطلف دالره ب	ب الجسم ف <i>ي</i> الهواء	ليران و ه <i>ي</i> فترة قصيرة يمكنه	نجاح			
٠.	kno n ne					هذه المرحلة على مقدار مرجد				
صيه. ا <b>لإخراج</b>	وه الجادبية الار	لامتصناص فر	ر حبیں فیاد	لا تم الكعبين ، مع تني الر	على الامساط او ن تنفيذ الخبرة	هبوط باستقبال الأرض بالقدمين احد اعات	HI -2			
الإكراج				7 1° 11						
						عرض نموذج للخبرة شرح مواصفات الـ				
						سرح سورصفات العالميات فرصد ع الطالب أو الطالبات فرصد	منة			
			ç			م المنافسة بين الطالب لرف				
التقويم			• ,			ر مواقف لاستثارة دافعية أ				
,						ترشيد إجراءات تحقيق ا				
ملاحظة الطلاب أثناء										
تنفيذ المهارة										
		بيع	ابية والتشح			<ul> <li>العمل على التعزيز</li> <li>تصحيح الأخطاء الله</li> </ul>	واقف التعليمية	الاستفادة من المو		
				رة بين الطلاب / الطال			زز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز		
			•			🗷 ملاحظات الزملاء	1.			
		. (	ا في الدرسر	طومات التي تم شرحها	لة المفاهيم والم	🗷 أسئلة معرفية شاما	التعليمية	تقويم الخبرة		
				قة .	اء الحركي المرف	🗷 استمارة تقويم الأدا		·		
، الإلكترونية أو قناة عين								واجبات إضاأ		
	لرجلين والثبا	ليدين على ا	نة راحتي اا			( وقوف الذراعان عالياً		تمرينات		
						( وقوف ) المشي أماماً ه	التهدئة	تمرينات		
				والعودة للفصل	ارتداء الملابس					
	المدرسة	مدير / ة				التربوي / ة	المشرف / ة			
				الاســـم:				الاسم		
	خ الاطلاع	تار ،		التوقيع:		ريخ الاطلاع : /	ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	التوقع ·		
- 1 7 7	بی ہو۔	~=		٬ <u>ــرــي</u> .	/			٬—رـــي		





التاريخ		الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	ب التعلم	أسلو	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي				
			التنفيذ		يتشاف الموجة	الأمر – الاك	الثاني	ثاني متوسط	<b>-</b> ≥ 1444				
		والوقوف	، ) من الجثو	ى ـ أوكيمي	امية في الجودو ( ما م		•		الخبرة الن				
يتعاون / ت مع الزملاء في تنفيذ الخبرات ت التعليمية بالوحدة .								<u> </u>					
يذكر / تَ المصطلح الخاص بالسقطة الخلقية في الجو دو.									من الطالب/ة بعد				
ينفذ / ت السقطة الأمامية في الجودو ( ما مي – أوكيمي ) من الجثو والوقوف									دراسة الخبرة أن				
• الخبرة أن 3 - مهاري ينفذ / ت السقطة الأمامية في الجودو ( ما مي - أوكيمي ) من الجثو والوقوف لتنظيم ومكان تنفيذ الخبرة للخبرة للمعب كرة قدم													
أدوات بديلة	r												
ادوات بدیت-	صعيره	الأدوات و الأجهزة كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور											
		. 2	🔿					7 9 20 21 2 20 2	* *** 1 1 1				
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرئي													
الإحماء: 🔘 الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة 🔵 ألعاب صغيرة ومسابقات 🥥 التدريب الدائري													
التقويم								, ,	تمرينات الإعداد البدن				
حظة المعلم كيفية أداء	27/2						نِ مع رفع الذراعين جانباً						
,						طي القدمين ـ	ذع أماماً أسفلٍ لمسك مشد						
، تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات								الظهر) تبادل رفع					
يعصام والعربات	''					ربع .	عند الإشارة الجلوس على أ	لجري في المكان وع	4_ (وقوف) ا				
	رأس،	ع الجذع والر	نامة واحدة م	ن على استة	ئامل امتدادهما والذراعا	المشطين للأعلى بك	نع الجثو على البساط مع مد	من وظ					
				_			لطّالب بما يليّ:						
						<u>ئصدر.</u>	الذراعين من المرفقين أمام اا						
				11 10		ti ta ilianti.	وط للأمام على البساط						
				البساط			اة البساط باليدين معاً في وض و السند على البساط من خلال						
					يدين تعط	المسطي العدمين وال	) الفلك على البشاط من لحمران ن والرأس على شكل مثلث	الداء	ما ينبغي ملاحظته				
							ن والراس على المان المسام. اللأمام.	A 1/	الخبرة التعليه				
				نطة الخلفية)	ن الوضع الابتدائي للسف	الخفيف في الركبتار	ف الذراعين أماماً مع الانتناء						
						المقعدة	الركبتان كاملأ للجلوس على	-ثني					
			4 درجة.				ِط خلفاً على الظهر لضرب الا						
				ما.	له وملامسه للارض تما		، اليدان زاوية 35 ( درجة )م الساد . الأداد						
-1.201							الرجلين للأعلى بزاوية 45 (	<u>- رحع</u>					
الإخراج					7	، تنفيذ الخبرة							
							عرض نموذج للخبرة						
							شرح مواصفات الـ	_•.					
							م الطالب أو الطالبات فرصد ح المنافسة بين الطالب لرف						
التقويم				.,			ع المنافسة بين الطالب لرو ر مواقف لاستثارة دافعية ا						
,سويم					، وجدب التباههم . الانفعالية	تصرب أو الصالبات لأهداف المعافية ه	ر مواقعه ومنتدره دافعیه ا ترشید إجراءات تحقیق ا	ابتعار					
لاحظة الطلاب أثناء	ملا					5 <del>-</del>	-رىپ بېرە سىي						
تنفيذ المهارة													
					أداء المهارة .	ه التصحيح خلال	<ul> <li>العمل على التعزيز</li> </ul>	*					
			حبع	عابية والتشر			<ul> <li>نصحیح الأخطاء الا</li> </ul>	راقف التعليميه	الاستفادة من المو				
			٠.٠		ة بين الطلاب / الطال			ا تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز				
							🗷 ملاحظات الزملاء	5. (2. 55	, ,				
			,	ا في الدر سر	ومات التي تم شرحها			التعليمية	تقويم الخبرة				
				مي سر ر	وحد الي م	اء الحركي المرفقا	<ul> <li>■ استمارة تقويم الأدا</li> </ul>	<u></u>	· \ /				
ت و نبة أو قناة عين	ات الالكة	ة في المقرر	ت المه حو د	أه الاثراءات	مشاهدة الفيديو	حب في المنصة (	<u> </u>	ئىة منذلىة	واجبات إضاف				
								تمرينات					
		- J <del></del> J-	<del>۔</del> ب	- ر،ي			ر وقوف ) المشي أماماً ه		تمرینات				
					والعودة للفصل		( دو— ) ي						
		المدرسة	5 / was		السودة حصن .	ار ۱۳۰۰ محدیثی	التربوي / ة	المشرف / ة					
		المدرس	مدیر ۱ ت				الكربوي 1 د	المسرف ر	الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ				
					الاســــم:				الاســــم:				
	•••••					•••••							
<u>-</u> ≥14 / /	•	٠٠٠ الاطلاء	تار		التوقيع:	- <u>-</u> 414 /	ريخ الاطلاع : /	تار	التهقيع •				
	•	یی ،۔۔۔	J		' <del>حرجی</del>	1-4 /	ریا ۱۰۰۰ د	, –	، <del>''ری</del> یا				





التاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	ب التعلم	أسلو	القصل الدراسي	الصف	العام الدراسي			
		التنفيذ		كتشاف الموجة	الأمر – الا	الثاني	ثاني متوسط	<i>-</i> ≥ 1444			
	القرفصاء	) من الجثو	ري - أوكيمي	ية الدائرية ( ماي – موا	السقطة الأماه		نعليمية أ	الخبرة الن			
				ن في الجودو.	السعوديين المميزير	يعتز / ت بالأبطال	1 – وجداني	نواتج التعلم يتوقع			
				من الحركة يف الجودو			2 ـ معرفي	من الطالب / ة بعد			
		لقرفصاء		ماي - مواري - أوكيمي			<u> </u>	دراسة الخبرة أن			
	ارة قدم		-	سبة / فناء مفتوح مس	•	•		التنظيم ومكان			
الأدوات و الأجهزة كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة											
	- 1			ملاعب واخذ الحضور				-			
	مشهد مرئى	ے عرض				عرض وسيلة ب	الخبرة التعليمية	إجراءات تنفيذ			
الإحماء: الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة العاب صغيرة ومسابقات التدريب الدائري											
التقويم											
					<u>ت</u> .	ران الذراعين للأمام والخلة	الذراعان جانباً ) دور	1- (وقوف –			
للحظة المعلم كيفية أداء	٩					ل دوائر للرسع مع فيط الر					
كل تمرين مع تصحيح							الذراعان عاليأ تشبيا				
الأخطاء والحركات							فاً - مسك الرجل خا				
		ثو:	ليسرى من الج	مواري - أوكيمياليمني اأ	بة الدائرية( ماي -	لوات التعليمية للسقطة الأمام	الخط				
						نطوة1 (	: ا <del>لـٰذ</del>				
	وضع	نى للأمام مع	لموة بالقدم اليما	نبأ، يقوم الطالب بأخذ خم	باط )والذراعان جا	نسع الجثو( الركبتان على البس	من وط				
					تبط القدم اليمني <u>.</u>	بسرى على البساط بمحاذاة ما ماريت (					
			اد البدلة	ه أن في السقطة و مسك حا	على استعداداً للدخد	طوة2 ( لطالب برفع الذراع اليمنى للأ		ما ينبغي ملاحظته أ			
			• - <del></del> -, ۲/2	رن عي ،۔۔۔۔ ر۔۔۔۔ ر	عی ہدی۔۔۔	ـــــــــــــــــــــــــــــــــــــ		الخبرة التعليه			
			أثناء الأداء	إلى مشط القدم اليسرى	مرى للأمام والنظر	لطالب بالدفع بمشط القدم اليس					
						<u>ن</u> طوة4 (	: ا <del>لـٰذ</del>				
ality is that						لطالب بالدحرجة على الجانب					
مسك الحرام بالدراع	( 90درجه)،	راويه قائمه	ے یصنعان معا	دری مسیه (الیمنی)، حید	ده (اليسرى )والا	ِل بالقدمين معاً إحداهما ممدو وسحب الذقن إلى الصدر					
الإخراج					، تنفيذ الخبرة		ا اليسل				
<u>€</u> -9–7				المناسبة		عرض نموذج للخبرة					
						شرح مواصفات الـ					
et anti-	_					م الطالب أو الطالبات فر <i>ص</i>	منح				
التقويم			.5			م المنافسة بين الطالب لرف					
						ر مواقف لاستثارة دافعية أ	ابتكار				
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ				الانفعالية .	لأهداف المعرفية و	ترشيد إجراءات تحقيق ا					
المهارة											
			Service T			<ul> <li>العمل على التعزيز</li> </ul>	واقف التعليمية	الاستفادة من المو			
		Ċ				<ul> <li>تصحيح الأخطاء الا</li> </ul>					
			بات	ة بين الطلاب / الطالب			ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز			
			.•. •	ه د ده سرو د		☑ ملاحظات الزملاء	7				
			في الدرس.	لومات التي تم شرحها ت	له المفاهيم والمع ''		التعليميه	تقويم الخبرة			
· a sita i i · · · · · · · · · ·	11.00.1 . 12 11	Å T	أ الأحشامانيين	ه. آگ شاهد تالقدید آ	ع الحرحي المرحد في الفيدة	<ul><li>☒ استمارة تقويم الأدا</li><li>☒ ورقة عمل ☒ وا.</li></ul>	7 *** 7 5	ا ما شارها			
								واجبات إضاف			
	جلين والسبات	ین علی الر	4 راحني اليد			( وقوف الذراعان عالياً		تمرینات			
						( وقوف ) المشي أماماً ه	التهدئة	نمرینات ا			
	7 .	,		والعودة للفصل .	ارتداء الملابس	يغي و جو	- 1				
	مدرسه	دير / ة ا	la .			التربوي / ة	المشرف / ه				
				الاســـم:				الاســـم:			
<b>-</b> ≥14 / /	- CNI-NI	÷1≒		ä .eti	A1A /	ريخ الاطلاع : /					
<del>-</del> 14	الاطلاع	تاريخ		التوتيع :	<b>-</b> 414 /	וַבָּאַ וֹגַּשׁנִים : ו		التوقيع:			





المتاريخ	الأسيوع	موعد	مدة التنفيذ	ب التعلم	أسلو	القصل الدراسي	الصف	العام الدراسي					
		التنفيذ		كتشاف الموجة		الثاني	<b>تاني</b> متوسط	<i>-</i> ≥ 1444					
	قوف	مي ) من الو	واري - أوكي	لأمامية الدائرية( ماي – م	السقطة ا	·	نعليمية أ	الخبرة الن					
واتج النعلم يتوقع 1 - وجداني يعتز / ت بالأبطال السعوديين المميزين في الجودو عن الطالب / ة بعد 2 - معرفي يصف / ت طريقة تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية ( ماي - مواري - أوكيمي ) من الوقوف المنافرية ( المنافرية الدائرية ( ماي - مواري - أوكيمي ) من الوقوف المنافرية ( كان المنطقة الأمامية الدائرية ( ماي - مواري - أوكيمي ) من الوقوف													
	التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم												
ة أدوات بديلة	الأدوات و الأجهزة كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغ												
	,			لاعب واخذ الحضور									
	إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرني												
الإحماء: الله الملعب مع عمل تمرينات خفيفة العاب صغيرة ومسابقات التدريب الدائري													
التقويم							ي العام و الخاص:	تمرينات الإعداد البدن					
للحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	4			(:)		راعان أماماً تشبيك ) ثني أماماً تشبيك ) دفع الزميل	لوثب في المكان . يل فتحاً مواجه - الذ	<u>3_</u> ( جلوس طو					
در ، الكنفان على خط	مواصفات الأداء المطلوبة:  - الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع الحفاظ على توازن الجسم (القدمين باتساع الحوض.)  - تني الركبتان قليلاً أثناء الأداء.  - النظر نحو مشط القدم الخلفية قبل أداء السقطة.  - النفع مشط القدم الخلفية للحصول على أبعد مسافة ممكنة.  - تبدأ السقطة بالسند بإحدى اليدين، ثم العضد، ثم الدحرجة على أحد الكتفان والنزول على البساط، سحب الذقن إلى الصدر، الكتفان على خط واحد أفقياً.												
الإخراج					، تنفيذ الخبرة	إجراءات							
التقويم ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة				يقها أداء نواتج التعلم للطالب لتحسين الأداء ، وجذب انتباههم	خبرة المطلوب تطب ة مناسبة لتطبيق ع الدافع المعنوي لطلاب أو الطالبات	عرض نموذج للخبرة شرح مواصفات ال الطالب أو الطالبات فرص المنافسة بين الطالب لرفي مواقف لاستثارة دافعية ا ترشيد إجراءات تحقيق ا	خلق رو-						
						🌣 العمل على التعزيز	راقف التعليمية	الاستفادة من المو					
		ع		تعزيز المواقف الإيجاب	•								
				<ul> <li>ن بين الطلاب / الطالباد</li> <li>ومات التي تم شرحها ف</li> </ul>	لة المفاهيم والمعلو	🗷 ملاحظات الزملاء	5, 1,, 5,	أنشطة إضافية تعز					
	<del>-</del>		- ,	ك مشاهدة الفيديو أو	جب في المنصة (	🥥 ورقة عمل 🔘 وا.	ئية منزلية	واجبات إضاف					
-	جلين والثبات	<u>ِن على الر</u>	راحتي اليد			( وقوف الذراعان عالياً	3	تمرينات ا					
						( وقوف ) المشي أماماً ه	التهدئة	تمرينات ا					
				العودة للفصل.	ارتداء الملابس و								
	مدرسة	ير / ة اا	ما			التربوي / ة	المشرف / ة						
	الاســـــــم: الاســـــم:												
-à14 / /	الاطلاع :	تاريخ		التوقيع:	<b>⊸</b> 14 /	يخ الاطلاع : ا		التوقيع:					





التاريخ		الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	رب التعلم	أسلو	القصل الدراسي	الصف	العام الدراسي		
			التنفيذ		كتشاف الموجة	الأمر – الا	الثاني	ثاني متوسط	<b>-</b> ≥ 1444		
		حركة	يمي ) من ال	مواري - أوك	لأمامية الدائرية (ماي - م	السقطة ا		عليمية	الخبرة الن		
				ىدة .	التعليمية في هذه الوح	في أنشطة الخبرة	یشارك / ت بإیجابیة	1 – وجدان <i>ي</i>	نواتج التعلم يتوقع		
طالب/ة بعد 2 – معرفي يذكر / ت المصطلحات الخاصة السقطة الأمامية الدائرية من الحركة في الجو دو باللغة الياباتية .											
					اي – مواري - أوكيمي)		ينفذ /ت السقطة	3 – مهاري	دراسة الخبرة أن		
					ىبة /فناء مفتوح مست				التنظيم ومكان		
أدوات بديلة	فيرة	أعلام صغ	ة	صافر	أقماع			الأجهزة	الأدوات و		
			. 6		للاعب واخذ الحضور						
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرئي											
الإحماء: 🔘 الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة 🔵 ألعاب صغيرة ومسابقات 🥥 التدريب الدائري											
التقويم									تمرينات الإعداد البدن		
للة المعلم كيفية أداء	ملاحظ						ن مع رفع الذراعين جانباً				
تمرین مع تصحیح						طي القدمين .	بذع أماما أسفل لمسك مشه الرحان عالوا	رين - فنكا) سي الج الظهر) تبادل رفع			
خطاء والحركات						ر بع	الرجنيل عالياً . عند الإشارة الجلوس على أ				
						- 0.3	الأداء المطلوية:	-	( 33/ -4		
					الآتى:	، بداية البساط، يتم	نوف الطالب جنباً إلى جنب في	-			
		,			.ن. ً	يمين – يسار – يم	و للأمام 3 خطوات، كام يلي ً	-الخط			
		ل قطري.					اليد اليسرى على البساط مد		ما ينبغي ملاحظته أ		
احات الأسب	li te l	. حة ماأسةمط					ع بمشط القدم اليسرى الخلفية رجة على الجانب الأيمن، وال		الخبرة التعليه		
ب ب بالمسرد	- حق "	-9	- 55 -50		سع سرب ،جسـ بـرد بـ	ــــــــــــــــــــــــــــــــــــــ	رب صى مبت اليمني. المناء المناء والم				
			ى مثنية.	فارجية اليسر	خلية اليمنى ممدودة، والـ	حيث تكون القدم الدا	قوط بالرجلين على البساط، بـ				
الإخراج						، تنفيذ الخبرة	إجراءات				
							عرض نموذج للخبرة				
							شرح مواصفات الد				
							م الطالب أو الطالبات فرصد و الفالب أو الطالبات فرصد				
التقويم							ح المنافسة بين الطالب لرف ر مواقف لاستثارة دافعية ا				
		1					ر مورسه ومصدره درسید. ترشید إجراءات تحقیق ا	,			
حظة الطلاب أثناء	ملا				•		<b>G</b> . 31, 1				
تنفيذ المهارة											
					أداء المهارة .	والتصحيح خلال	<ul> <li>العمل على التعزيز</li> </ul>	راقف التحاريبية	الاستفادة من المو		
			č	•	تعزيز المواقف الايجابي	•	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
				ت	ة بين الطلاب / الطالباد			ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز		
					• . •		◄ ملاحظات الزملاء	*			
				ي الدرس ـ	ومات التي تم شرحها ف			التعليميه	تقويم الخبرة		
منبلة أماة عبين	:: <tv1< td=""><td>المقبيات</td><td>الممحدة ف</td><td>الاثر امارت</td><td>ت. ای مشاهدة الفیدیم أم</td><td>اع الكركي المرفقا حررة المنصرة (</td><td><ul> <li>⋈ استمارة تقويم الأدا</li> <li> ورقة عمل</li></ul></td><td>ä.t::. ä.ä</td><td>واجبات إضاف</td></tv1<>	المقبيات	الممحدة ف	الاثر امارت	ت. ای مشاهدة الفیدیم أم	اع الكركي المرفقا حررة المنصرة (	<ul> <li>⋈ استمارة تقويم الأدا</li> <li> ورقة عمل</li></ul>	ä.t::. ä.ä	واجبات إضاف		
ويود او سان حين							( وقوف الذراعان عالياً	ي- سري- الإطالة			
		بین وریب	یں سی اس	ر،سي اپ			( وقوف ) المشي أماماً ه		تعریف تمرینات ا		
						ارتداء الملابس	(=55)				
		لمدرسة	دير / ة ا	A	<u> </u>	<u> </u>	التربوي / ة	المشرف / ة			
					الاســــم:		*		الاســــم:		
			*		د. ه				نديد ه		
<b>-</b> ≥14 / /		الاطلاع:	تاريخ		التوقيع:	<b>-</b> ≜14 /	ريخ الاطلاع : /	تا	التوفيع:		





							•					
التاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	القصل الدراسي	الصف	العام الدراسي					
		التنفيذ		الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ					
			می – کاتا)	طرق المسك ( كو	<del>-</del>		الخبرة الت					
			• .	المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعلي	يشع /ت بالرضا أثناء		نواتح التعلم يتوقع					
				اصحيح للجملة الحركية في الجو دو.			من الطالب/ة بعد					
					يطبق /ت طرق المسك		دراسة الخبرة أن					
	ر ة قدم	التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم										
رة أدوات بديلة	<u>ر ،</u> أعلام صغير		<u>وي دو ي</u> صافر		کور کرۃ قدم ک		الأدوات و					
	إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور											
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرئي												
الإحماء:       الجراء العليمية الحبري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة      العاب صغيرة ومسابقات      التدريب الدانري												
		يب الدائري		يه. العاب صغيرة ومسبعات	-		•					
التقويم						ي العام و الخاص:	تمرينات الإعداد البدنم					
				. (	إن الذراعين للأمام والخلف	لذراعان جانباً ) دور	<b>1- (وقوف –</b> ا					
للحظة المعلم كيفية أداء	4			مغ ويسطها .	ل دوانر للرسع مع قبط الرس							
كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات						لذراعان عالياً تشبيلا						
الاحطاء والعرفات					نَفًا ) الحجل أماماً .	فأ — مسك الرجل خا	<u>4</u> (وقوف نص					
	•				مسك بدلة الجودو كومي-كاتا:	طريقة	•					
والمتعادة ألحركات	المختلفة حيث	نفيذ الحركات	قف عليها تن	من أهم الأساسيات العملية للعبة، والتي يتو	سكة البدلة وأوضاع الذراعين	تعتبره						
						الرمي،						
				دو كومي-كاتاعلى النحو التالي: تر								
				/4.	ة العادية ( كم – ياقة ) الأساسيات الأداء:							
.1	عليهم من الداخ	يقفل الإيهام	مالت قوة، و	الأصابع الأربع لإحدى اليدين الياقة عند عظ			ما ينبغي ملاحظته أ					
	0.60			صل المرفق وللأسفل، ويكون ذلك من الوقف			يبي الخبرة التعليم					
					الذراعين قليلأ أثناء تنفيذ المس							
					ت الفرعية:							
					لت الأداء:							
					الياقة من أعلى الرقبة بإحدى							
			ك الكمين.		الأخرى تمسك كم السترة من ما الدائة الدوني الحدم الدريث ال							
الإخراج			- ، ـــــــــــــــــــــــــــــــــــ	ب الحرق المناه المامية المياري. تنفيذ الخبرة								
ام حراج				وسائل العرض المناسبة.								
				رة المطلوب تطبيقها .								
				رن المحصوب مسبيح. مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم		<del>-</del> 10						
zeti.				الدافع المعنوى للطالب لتحسين الأداء.								
التقويم				المامي المعدوي مساب مسايين الماميم المام المام المام الماليات وجذب انتباههم	• '	•						
ملاحظة الطلاب أثناء				هداف المعرفية و الانفعالية		<b>,</b> -						
مركب المهارة تنفيذ المهارة					<b>5</b>							
				التصحيح خلال أداء المهارة .	<ul> <li>العمل على التعزيز و</li> </ul>	7 1 - 21 251	11 . ".1 to bu					
		į	ة والتشجيع	ية والسُلَبية مع تعزيز الْمُواقف الايجابي	<ul> <li>تصحيح الأخطاء الفناء</li> </ul>	اقف التعليمية	الاستفادة من المو					
			ى	، منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبان	عمل	ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز					
					🗷 ملاحظات الزملاء .							
			ي الدرس .	المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها ف		التعليمية	تقويم الخبرة					
					🗷 استمارة تقويم الأداء		. ,					
لالكترونية أو قناة عين	م المقررات ا	الموجودة ف	الاثراءات ا	ب في المنصة () مشاهدة الفيديو أو		بة منزلبة	واجبات إضاف					
	-			ثنى الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة			تمرینات ا					
		J . G . C.			( وقوف ) المشى أماماً مع		تمرینات ا					
				رتداء الملابس والعودة للفصل		,						
	مدرسة	ير / ة اا	مد	. <u> </u>	التربوي / ة	المشرف / ة						
		ייָּגָע ויייייייייייייייייייייייייייייייייייי	_	الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ	الكربوي ١٠	- /	الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ					
				، د			الاســـــــــــــــــــــــــــــــــــ					
-à14 / /	ועלוגם .	تارىخ		/ 14هـ التوقيع:	يخ الاطلاع : /	تار	التوقيع •					
~ ' ~ ' /	اهتارع .			/ ١٤ حويي	يع المصرح . ا	/	التوليخ					





المتاريخ	الأسبوع	موعد	مدة التنفيذ	ب التعلم	أسلو	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي		
		التنفيذ		مارسة		الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ		
	(	واتج التعلم		نات الأداء" جملة حرك			عليمية	الخبرة الت		
علم يتوقع 1 - وجداني يظهر / ت روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية في الجو دو.										
لطالب / ة بعد 2 – معرفي يصف / ت الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجو دو .										
سة الخبرة أن 3 – مهاري يطبق / ت مجموعة المهارات اللتي سبق تعلمها في صورة جملة حركية.  التنظيم مكان تنفذ الخبرة										
<u> </u>	التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة         ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم           الأدوات و الأجهزة         كور كرة قدم         كور متنوعة         أقماع         صافرة         أعلام صغيرة         أد									
رة أدوات بديلة	أعلام صغير						الاجهره	الإدوات و		
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرنى										
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية										
		<del> </del>	<b>,</b>		<u> </u>					
التقويم							, ,	تمرينات الإعداد البدنم		
للحظة المعلم كيفية أداء	A				•	رفع الذراعين جانباً. وفع أولو المرافوة المسافوة .				
كل تمرين مع تصحيح					عي العدمين .	نذع أماما أسفل لمسك مشد الد حلين عالياً	ين - فنك ) نني الج الظهر ) تبادل رفع			
الأخطاء والحركات					ر بع .	بربين حميي . عند الإشارة الجلوس على أ				
			ā,	اله الحري له الاربية وراض		ارتداء الطالب الزي الرسم		( 33 / 124		
			. 7			رداعة التسلسل الصحيح ا		ما ينبغي ملاحظته أ		
			راضية.			مراعاة الأداء الفني الصح	ية 🗵	الخبرة التعليه		
الإخراج					، تنفيذ الخبرة	اد اعات				
<i>، پ</i> ا—ر، ج					- J					
				7						
						عرض نموذج للخبرة شرح مواصفات الـ				
						سرح مواصفات اله الطالب أو الطالبات فرصد	-:-			
			•			م المنافسة بين الطالب لرف				
			•			ر مواقف لاستثارة دافعية أ				
التقويم						ً ترشيد إجراءات تحقيق ا				
,										
ملاحظة الطلاب أثناء										
تنفيذ المهارة										
						🌣 العمل على التعزيز	اقف التعليمية	الاستفادة من المو		
				ع تعزيز المواقف الإيج						
			بات	ة بين الطلاب / الطالم			ز تعليم الخبرة	أنشطة إضافية تعز		
						<ul> <li>◄ ملاحظات الزملاء</li> </ul>	*			
			في الدرس.	لومات التي تم شرحها : ة		<ul> <li>اسئلة معرفية شاما</li> <li>استمارة تقويم الأدا</li> </ul>	التعليميه	تقويم الخبرة		
لالكت ونية أو قناة عين	ر المقدرات ال	لمو جو دة ف	أه الآثر اعات ا			<u>م</u> استفاره تعويم اود. ورقة عمل وا.	بة منزارة	واجبات إضاف		
						( وقوف الذراعان عالياً		ورجبت إصد تمرينات ا		
	جین ورسبت	بن حتى الرا	٠٠ راسي ابدا			( وقوف ) المشي أماماً ه		عریت ، تمرینات ا		
				والعودة للفصل		(=55)				
	مدرسة	ير / ة اا	ما			التربوي / ة	المشرف / ة			
				الاســـم:				الاســــم:		
		• 10		2		519 511 *	1.0	يەس خ		
<i>-</i> ≱14 / /	الإطلاع:	ناریح		التوقيع:	<b>-</b> ≥14 /	يخ الاطلاع : /		التوفيع:		



حساب لكل ما يخص النربية البدنية والدفاع عن النفس لنبادل الخبران و مواكبة مسنجدان النعليم

