

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: 2022-12-28 06:06:41

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



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم

تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير
أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق
أ. عبدالله جميل فلمبان

المرحلة المتوسطة - ثاني متوسط -
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

المراجعة النهائية
أ. ريم الحربي
أ. دلال الجهني
أ. أمجاد الداوود



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com





العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	مؤعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثاني متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية			مكونات الوحدة التدريبية				
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن			يتعزز / ت لدى الطالب/ة إدراك أهمية النشاط البدني .. يتعرف / ت على مكونات الوحدة التدريبية .. يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .				
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
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية			إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور				
الإجماع :			عرض وسيلة بوربوينت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرني <input type="checkbox"/>				
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :			التدريب الدائري <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/>				
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
1- (وقوف) الجري السريع في المكان (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين	2- (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً	3- (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع					
مجموعة من الأنشطة الحركية التي تتحقق خلال بعض الأهداف التعليمية أو التطبيقية أو كليهما معاً من خلال عدد من التمرينات التي تنظم بشكل دقيق ، وهي أصغر جزء في البرنامج التدريبي. اعتبارات مهمة عند تخطيط وحدة التدريب اليومية:			1. تحديد الأهداف بدقة. 2. أن يعمل كل تمرين من تمرينات الوحدة على تحقيق أهدافها. 3. أن يكون ترتيب التمرينات يدعم تحقيق الأهداف. 4. تحديد الأزمنة المخصصة لكل تمرين من تمرينات الوحدة. 5. تحديد درجات حمل التدريب وتشكيله لكل تمرين من التمرينات. 6. تحديد الأدوات المستخدمة لكل تمرين. 7. تحديد التشكيلات (إن وجدت) والمساحات التي يشغلها اللاعبون في كل منها. 8. تدوين تاريخ الوحدة التدريبية. 9. تدوين الزمن الكلي المستغرق. 10. أن تتضمن الوحدة التدريبية الأجزاء الرئيسية وهي الجزء التحضيري والجزء الرئيسي والختامي.				
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية			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			ملاحظات الزملاء <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة <input checked="" type="checkbox"/>				
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة			العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء 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							
تقويم الخبرة التعليمية							
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				
تمرينات الإطالة			(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .				
تمرينات التهذنة			(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .				
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة			مدير /ة المدرسة				
الاسم :			الاسم :				
التوقيع :			التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							
المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات والأجهزة							
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							
الإحماء :							
الجري حول الملعب مع عمل تمارين خفيفة							
العاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمريبات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
1- (وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام .							
2- (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف .							
3- (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً .							
4- (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصافرة الوثب في المكان .							
قدرة الفرد على إنتاج قوة عضلية يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة العضلات الكبيرة التي توجد في الجسم و تتميز بالسرعة .							
سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
الإخراج							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
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 والانفعالية .							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .							
❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
ملاحظات الزملاء .							
❖ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
❖ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
ورقة عمل							
واجب في المنصة							
م مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة							
مدير /ة المدرسة							
الاسم :							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ							




التاريخ	الأسبوع	معد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن
الاستقبال بالساعدين من الجانب							1 – وجداني
يفدر / ت قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة .							2 – معرفي
يتعرف / ت على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة .							3 – مهاري
يؤدي / ت الاستقبال بالساعدين من الجانب بطريقة صحيحة .							
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم							التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة
أدوات بديلة	أعلام صغيرة	صافرة	أقماع	كور متنوعة	كور كرة قدم	الأدوات و الأجهزة	
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
عرض وسيلة بوربوينت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرئي <input type="checkbox"/>							
الإجماع : <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/>							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات						
	1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .						
	2- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .						
	3- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .						
	4- (وقوف) الوثب في المكان وعند سماع الصافرة الجلوس على أربع .						
1-القدمان في وضع الخطوة أماماً وبتناسع الكتفين ، مع ثني الركبتين. 2-اليدان والساعدان معاً وبالتوازي مع الفخذين. 3-إبهاما اليدين متوازيان ونقل اليدين والساعدين جانباً لاستقبال الكرة. 4-حرف الجذع جانباً مع نزول الجسم للأسفل. 5-امتصاص القوة المصاحبة للكرة مع نقل وزن الجسم للأمام. 6-مد مفاصل الطرف السفلي المثنية في اتجاه التمرير. 7-مراقبة الكرة عند لمسها بالذراعين ؛ في مستوى أقل من الكتفين. 8- الذراعان جانباً نقل وزن الجسم للأمام ومتابعة الكرة بالعينين.							
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
	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 للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .						
التقويم	ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة						
الاستفادة من المواقف التعليمية							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
ملاحظات الزملاء <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . <input checked="" type="checkbox"/> استمارة تقويم الأداء الحركي 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							
تمرينات الإطالة							
(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلفة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
تمرينات التهدئة							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع :				التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجه	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
الإرسال من الأعلى المواجه						الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة . يتعرف / ت على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة . يؤدي / ت الإرسال من الأعلى المواجه بطريقة الصحيحة.						1 – وجداني 2 – معرفي 3 – مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم						التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة	
أدوات بديلة	أعلام صغيرة	صافرة	أفمّاع	كور متنوعة	كور كرة قدم	الأدوات و الأجهزة	
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية <input type="radio"/> عرض وسيلة بوربوينت <input type="radio"/> عرض لوحات بالصور <input type="radio"/> عرض مشهد مرئي							
الإحماء : <input type="radio"/> الجري حول الملعب مع عمل تمارين خفيفة <input type="radio"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="radio"/> التدريب الدائري							
تمريبات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم	1- (وقوف) المرجحة العمودية . 2- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس . 3- (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . 4- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .						
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	1- وقوف الطالب/ة على بعد من (2 -4م) من الشبكة والتقدم خطوتين. 2- الجسم قريب من الأرض لحظة الارتفاع مع انثناء مفاصل الفخذين والركبتين نصفاً لإكساب العضلات قوة المد المناسب عند الوثب. 3-مد اليدين إلى الخلف استعداداً لأرجحتهما إلى الأمام مع الارتفاع 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 يتفوس الجذع للخلف ثم للأمام ، وتضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل ضربة الكرياج. 7-يهبط الطالب على النقطة التي وثب منها ، مع مراعاة عدم تخطي خط المنتصف ، وأن تعود اليدين إلى جانبي الحوض ، مع الحفاظ على التوازن حتى يتمكن من متابعة اللعب ثانية. 8- أثناء الهبوط يتم امتصاص قوة الهبوط عن طريق ثني مفصلي الركبتين والفخذين وتحريك اليدين إلى أسفل والخلف.						
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة 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 للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .						
التقويم	ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة						
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
تقويم الخبرة التعليمية							
واجبات إضافية منزلية							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع :				التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي	
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ	
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة كرة الطائرة							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة ..							1 – وجداني	نواتج التعلم يتوقع
يتعرف / ت على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة .							2 – معرفي	من الطالب / ة بعد
يطبق / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة كرة الطائرة .							3 – مهاري	دراسة الخبرة أن
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم							التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة	
أدوات بديلة	أعلام صغيرة	صافرة	أقماع	كور متنوعة	كور كرة قدم	الأدوات و الأجهزة		
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
الإحماء : <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/> عرض وسيلة بوربوينت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرئي <input type="checkbox"/>								
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :								
التقويم	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
	1- (وقوف) الجري في المكان 30 ث. 2- (وقوف الذراعين جانباً) المشي أماماً على المشطين. 3- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. 4- (وقوف) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين							
يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة							
	عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بني الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستئارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الاهداف المعرفية و الانفعالية .							
التقويم	ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية								
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء 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 تقويم الأداء الحركي المرفقة .								
واجبات إضافية منزلية								
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين (وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلفة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . (وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .								
تمرينات الإطالة								
تمرينات التهدئة								
ارتداء الملابس والعودة للفصل .								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
القوة العضلية – السرعة							الخبرة التعليمية
يفدر / ت قيمة تحمل المسؤولية . يعترف / ت على التمارين التي تنمي عنصر القوة العضلية والسرعة . يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمي عنصر القوة العضلية والسرعة .							1 – وجداني 2 – معرفي 3 – مهاري
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم							التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة
أدوات بديلة	أعلام صغيرة	صافرة	أقماع	كور متنوعة	كور كرة قدم	الأدوات و الأجهزة	
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية الإحماء : <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/> عرض مشاهد مرئي <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/>							
التقويم	تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :						
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . 2- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين . 3- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . 4- (وقوف) الوثب في المكان وعند سماع الصافرة الجلوس على أربع .						
	<input checked="" type="checkbox"/> قدرة الفرد على إنتاج قوة عضلية يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو مجموعة العضلات الكبيرة التي توجد في الجسم و تتميز بالسرعة . <input checked="" type="checkbox"/> قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن .						
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
	<p>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 .</p>						
التقويم	ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة						
الاستفادة من المواقف التعليمية							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع							تقويم الخبرة التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							واجبات إضافية منزلية
<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 تقويم الأداء الحركي المرفقة .							تمرينات الإطالة
<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 (وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . (وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							تمرينات التهدئة
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع :				التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثاني متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية			الإرسال بوجه المضرب				
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن			يدرك / ت أهمية إدراك النشاط البدني. يتعرف / ت على بعض القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم المنافسة في كرة الطاولة. يؤدي / ت الإرسال بوجه المضرب بطريقة صحيحة.				
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة الأدوات و الأجهزة			ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة				
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية			إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور				
الإحماء :			عرض وسيلة بوربونيت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرني <input type="checkbox"/>				
تمارين الإعداد البدني العام والخاص :			<input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمارينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/>				
التقويم			ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات				
1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . 2- (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . 3- (وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانباً . 4- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .	يقف الطالب خلف الطاولة متخذاً وضع الاستعداد ويمسك بالمضرب مع المحافظة على زاوية المضرب عند الأداء بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجه . ثني الركبتان قليلاً مع ميل الجذع إلى الأمام قليلاً وتكون إحدى القدمين متقدمة على الأخرى ويواجه الكتف الأيسر الشبكة. وضع الكرة باليد بحرية على راحة اليد المفتوحة والمنبسطة ويكون موضع الكرة خلف خط النهاية. تحريك المضرب خلفاً ثم أماماً بعد رمي الكرة عمودياً لأداء ضربة الإرسال والبداية بحيث تكون الحركة من المرفق. يؤدي ضربة الإرسال إما بشكل مستقيم أو قطري بكرات قصيرة أو متوسطة وطويلة.						
الإخراج			إجراءات تنفيذ الخبرة				
التقويم			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 للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية .				
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية			❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ 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 تقويم الأداء الحركي 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				
تمارين الإطالة			(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .				
تمارين التهدئة			(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .				
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع :				التوقيع :			
التاريخ : / / 14 هـ				التاريخ : / / 14 هـ			




العالم الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثاني متوسط	الثاني	الأمر - الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 - وجداني							
2 - معرفي							
3 - مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
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 مرني							
الإحماء : ○ الجري حول الملعب مع عمل ترمينات خفيفة ○ ألعاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
1- (وقوف - الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .							
2- (وقوف - الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .							
3- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .							
4- (وقوف) الوثب في المكان وعند سماع الصافرة الجلوس على أربع .							
1- من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية 45 على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين. والجذع للأمام قليلاً.							
2-مرجحة اليد الحاملة للمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين.							
3- ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس .							
4-متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
الإخراج							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
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							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
تقويم الخبرة التعليمية							
واجبات إضافية منزلية							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة							
المشرف / ة التربوي / ة							
الاسم :							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ							



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع 1- وجداني							
من الطالب /ة بعد 2- معرفي							
دراسة الخبرة أن 3- مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإحماء : <input type="radio"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="radio"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="radio"/> التدريب الدائري <input type="radio"/> عرض وسيلة بوربوينت <input type="radio"/> عرض لوحات بالصور <input type="radio"/> عرض مشهد مرني							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات						
	1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف . 2- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين . 3- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . 4- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع للأمام أسفل والثبات 10 ثواني .						
	1-من وقفة الاستعداد القدم اليسرى متقدمة للأمام على اليمين والكتف الأيسر متجه نحو الطاولة. 2-سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة لسطح الطاولة ويكون وجه المضرب مائل للأسفل وتضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها. 3-عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة إلى أن تصل أمام وجه الضارب أو تجتازه إلى جهة اليسار. 4-نقل مركز ثقل الجسم من القدم اليمنى إلى اليسرى مع لف الجذع من اليسار لليمين.						
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
	عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بني الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الاهداف المعرفية و الانفعالية .						
التقويم	ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة						
	الاستفادة من المواقف التعليمية						
	أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة						
	تقويم الخبرة التعليمية						
	واجبات إضافية منزلية						
	تمرينات الإطالة						
	تمرينات التهدئة						
	ارتداء الملابس والعودة للفصل .						
مدير /ة المدرسة	المشرف /ة التربوي /ة						
الأسم :	الأسم :						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ	التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ						




التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة كرة الطاولة						الخبرة التعليمية	
يدرک / ت إدراك أهمية النشاط البدني . يتعرف / ت على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة . يطبق / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة كرة الطاولة						1 – وجداني 2 – معرفي 3 – مهاري	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم						التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة	
أدوات بديلة	أعلام صغيرة	صافرة	أقماع	كور متنوعة	كور كرة قدم	الأدوات و الأجهزة	
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية عرض وسيلة بوربوينت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرئي <input type="checkbox"/>							
الإحماء : <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمارينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/>							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم	1- (وقوف) الجري في المكان 30 ث. 2- (وقوف الذراعين جانباً) المشي أماماً على المشطين. 3- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. 4- (وقوف) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين						
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة						ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية	
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
	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 للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستئارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .						
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء 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 تقويم الأداء الحركي المرفقة .						تقويم الخبرة التعليمية	
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين						واجبات إضافية منزلية	
(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . (وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .						تمرينات الإطالة تمرينات التهدئة	
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع :				التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



العالم الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثاني متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية							
قوة عضلات البطن - الاتزان							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
يتعرّف / ت على قوة عضلات البطن والاتزان وأنواعه .							
يتمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
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							
الإجماع :							
الجري حول الملعب مع عمل تمارين خفيفة							
ألعاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمارين الإعداد البدني العام والخاص :							
1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعان للأمام والخلف .							
2- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .							
3- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً .							
4- (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
☒ قدرة الفرد على التحمل ، وأيضاً عملها بصورة متكررة .							
☒ قدرة الفرد على إنتاج أقصى قوة عضلية .							
☒ قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم إما في الثابت أو الحركة .							
الإخراج							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
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 للطلاب لتحسين الأداء .							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية .							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
ملاحظات الزملاء							
☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
☐ ورقة عمل ☐ واجب في المنصة ☐ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
تمرينات الإطالة							
(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
تمرينات التهدئة							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :				الاسم :			
.....						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							
الدحرجة الأمامية الطائرة							
بيدي / ت استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني . يدرك / ت وضع تكور الجسم وعلاقته بالمحور العرضي للجسم أثناء أداء الدحرجة. يؤدي / ت الدحرجة الأمامية الطائرة بطريقة صحيحة .							1 – وجداني 2 – معرفي 3 – مهاري
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم							التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة
أدوات بديلة	أعلام صغيرة	صافرة	أقمار	كور متنوعة	كور كرة قدم	الأدوات و الأجهزة	
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإحماء : <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/> عرض مشاهد مرئي <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشاهد مرئي							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات						
	1- (إقعاء مواجه الذراعان أماماً) الوثب أماماً لدفع كفي الزميل 2- (وقوف الوضع أماماً مواجه- الذراعان أماماً تشبيك) تبادل ثني الذراعين مع مقاومة 3- (جلوس طويل فتحاً مواجه- الذراعان أماماً تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل 4- (وقوف فتحاً ظهرأ لظهر) لف الجذع للتصفيق على كفي الزميل						
	الدحرجة الأمامية الطائرة: 1- الجري والارتقاء بكلما القدمين لدفع الأرض والطيران لأعلى وللأمام . 2- عند الطيران يكون الجسم مفروداً تماماً وعالياً والذراعان مائلتان عالياً والرأس للأعلى. 3- عند بدء الهبوط تمرجح الذراعان إلى الأمام مع اتجاه الكتفين للأرض. 4- عند الهبوط توضع اليدين على الأرض والأصابع تتجه للأمام والجسم مفرد لمحاولة المرور بوضع الوقوف على اليدين. 5- يعقب المرور بوضع الوقوف على اليدين ، ثني الذراعان والرأس والركبتان على الصدر لأداء الدحرجة الأمامية المتكورة والانتهاه بوضع الوقوف.						
	ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية						
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
	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	ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة						
	الاستفادة من المواقف التعليمية						
	أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة						
	تقويم الخبرة التعليمية						
	واجبات إضافية منزلية						
	تمرينات الإطالة						
	تمرينات التهدئة						
	ارتداء الملابس والعودة للفصل .						
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع :				التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



العالم الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	مؤعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثاني متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1- وجداني							
2- معرفي							
3- مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
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							
الإحماء : ○ الجري حول الملعب مع عمل تمارين خفيفة ○ ألعاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	<p>1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .</p> <p>2- (وقوف انثناء عرضاً) مد الذراعان جانبياً .</p> <p>3- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل .</p> <p>4- (وقوف) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .</p>						
<p>الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد: 1- تبدأ هذه الحركة بالاقتراب بالجري من 2-3 خطوات ، حيث يتم رفع رجل الارتقاء إلى الزاوية القائمة مع ميل الجذع قليلاً للأمام ومرجحة الذراعين أماماً والرأس بين الذراعين عالياً .</p> <p>2- الارتكاز باليدين على الأرض والذراعان مفرونتين مع ملاحظة استقامتهما مع الجذع والكتفين ، ثم تبدأ مرجحة الرجل الخلفية الحرة مع دفع الأرض بقدم الارتقاء ليأخذ الجسم طريقة مفروداً لأعلى .</p> <p>3- يراعى عند مرجحة الرجل الحرة للخلف والأعلى أن يكون الدفع باليدين مركزياً بحيث يمر خط القوة المكتسبة من اليدين عبر الكتفين والجذع ومنطقة الحوض ، وبحيث يقع مركز ثقل الجسم فوق الرأس والذراعين مروراً بوضع الوقوف على اليدين ، حتى يمكن تحقيق الطيران اللازم .</p> <p>4- الطيران وهي فترة قصيرة يمكنها الجسم في الهواء على شكل نصف دائرة بحيث تكون الرأس بين الذراعين والرجلين مضمومتين ، ويتوقف نجاح هذه المرحلة على مقدار مرجحة الرجل الحرة والدفع بقدم الارتقاء ، مع الدفع المركزي باليدين .</p> <p>5- الهبوط باستقبال الأرض بالقدمين على الأمشاط أو لأثم الكعبين ، مع ثني الركبتين قليلاً لامتصاص قوة الجاذبية الأرضية .</p>							
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
التقويم	<p>عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .</p> <p>شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .</p> <p>منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم .</p> <p>خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء .</p> <p>ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .</p> <p>ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .</p>						
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
تقويم الخبرة التعليمية							
واجبات إضافية منزلية							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير /ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : / / 14 هـ				التوقيع : / / 14 هـ			



العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثاني متوسط	الثاني	الأمر - الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 - وجداني							
2 - معرفي							
3 - مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
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							
الإحماء :							
الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة							
ألعاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
1- (وقوف) تبادل رفع فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً .							
2- (جلوس طويل - فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين .							
3- (رقاد على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً .							
4- (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .							
من وضع الجثو على البساط مع مد المشطين للأعلى يكامل امتدادهما والذراعان على استقامة واحدة مع الجذع والراس، يقوم الطالب بما يلي:							
-ثني الذراعين من المرفقين أمام الصدر.							
-السقوط للأمام على البساط.							
-ملاقة البساط باليدين معاً في وضع الانثناء على الصدر مع رفع الركبتان عن البساط.							
-يكون السند على البساط من خلال مشطي القدمين واليدين فقط.							
-اليدان والراس على شكل مثلث							
-النظر للأمام.							
(وقوف الذراعين أماماً مع الانثناء 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.							
-تُشكل اليدين زاوية 35 (درجة) مع الجسم، وهي ثابتة وملامسة للأرض تماماً.							
-رفع الرجلين للأعلى بزاوية 45 (درجة) تقريباً.							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
الإخراج							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
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 للطلاب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستئارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
ملاحظات الزملاء							
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
ورقة عمل							
واجب في المنصة							
ملاحظة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلفة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير /ة المدرسة				المشرف /ة التربوي /ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع :				التوقيع :			
التاريخ : / / 14هـ				التاريخ : / / 14هـ			



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
السقطة الأمامية الدائرية (ماي – ماري – أوكيمي) من الجثو والقرفصاء							
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
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							
الإحماء :							
الجري حول الملعب مع عمل تمارين خفيفة							
ألعاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمارين الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	<p>1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .</p> <p>2- (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها .</p> <p>3- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .</p> <p>4- (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .</p>						
الخطوات التعليمية للسقطة الأمامية الدائرية (ماي - ماري - أوكيمي) اليسرى من الجثو:							
1) 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.							
2) الخطوة 2) يقوم الطالب برفع الذراع اليمنى للأعلى استعداداً للدخول في السقطة ومسك حزام البديلة.							
3) الخطوة 3) يقوم الطالب بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء .							
4) الخطوة 4) يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن مع ملاقة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزواوية 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							
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
التقويم	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 للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية .						
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء 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 تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
ورقة عمل ☐ واجب في المنصة ☐ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
تمارين الإطالة							
(وقوف، الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
تمارين التهدئة							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المدير / ة المدرسة	المشرف / ة التربوي / ة						
الاسم :	الاسم :						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ	التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ						



التاريخ	الأسبوع	مؤعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي	
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ	
الخبرة التعليمية								
السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى – أوكيمي) من الحركة								
يشارك / ت بإيجابية في أنشطة الخبرة التعليمية في هذه الوحدة .							1 – وجداني	نواتج التعلم يتوقع
يذكر / ت المصطلحات الخاصة السقطة الأمامية الدائرية من الحركة في الجو دو باللغة اليابانية .							2 – معرفي	من الطالب / ة بعد
ينفذ / ت السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى – أوكيمي) من الحركة.							3 – مهاري	دراسة الخبرة أن
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم								التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة
أدوات بديلة	أعلام صغيرة	صافرة	أفماع	كور متنوعة	كور كرة قدم		الأدوات و الأجهزة	
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض وسيلة بوربوينت <input type="radio"/> عرض لوحات بالصور <input type="radio"/> عرض مشهد مرئي <input type="radio"/>								
الإحماء : <input type="radio"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="radio"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="radio"/> التدريب الدائري <input type="radio"/>								
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :								
التقويم								
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	1- (وقوف) تبادل رفع فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً .							
	2- (جلوس طويل - فتحة) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين .							
	3- (رقود على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً .							
	4- (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .							
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 فطري.								
-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							
	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 للطلاب لتحسين الأداء.							
	ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
	ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
التقويم								
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة								
الاستفادة من المواقف التعليمية								
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .								
❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية 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 تقويم الأداء الحركي المرفقة .								
واجبات إضافية منزلية								
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
تمرينات الإطالة								
(وقوف، الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .								
تمرينات التهدئة								
(وقوف) المشى أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .								
ارتداء الملابس والعودة للفصل .								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الاسم :				الاسم :				
التوقيع :				التوقيع :				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.							
يصف / ت الأداء الفني الصحيح للجملته الحركية في الجو دو .							
يطبق / ت طرق المسك (كومي – كاتا)							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم							
الأدوات والأجهزة							
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 مرني							
الإحماء : ○ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ○ ألعاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	<p>1- (وقوف – الذراعان جانبا) دوران الذراعين للأمام والخلف .</p> <p>2- (وقوف – الذراعان جانبا) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها .</p> <p>3- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .</p> <p>4- (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .</p>						
<p>طريقة مسك بدلة الجودو كومي-كاتا:</p> <p>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:</p> <p>المسكة العادية (كم – ياقة) الأساسية/</p> <p>مواصفات الأداء:</p> <p>-من وضع الوقوف الطبيعي، تمسك الأصابع الأربع لإحدى اليدين بالياقة عند عظم الترقوة، ويقفل الإبهام عليهم من الداخل. تمسك اليد الأخرى كم السترة من مفصل المرفق وللأسفل، ويكون ذلك من الوقفة الطبيعية شيزنتاي.</p> <p>-تنتهي الذراعين قليلاً أثناء تنفيذ المسكة، كما بالشكل:</p> <p>المسكات الفرعية:</p> <p>مواصفات الأداء:</p> <p>-مسك الياقة من أعلى الرقبة بإحدى اليدين.</p> <p>-اليد الأخرى تمسك كم السترة من مفصل المرفق وللأسفل.</p> <p>-مسك الياقة اليمنى بإحدى اليدين، اليد الأخرى تمسك الياقة اليسرى. -مسك الكمين.</p>							
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
التقويم	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 .						
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
<p>❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .</p> <p>❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع</p>							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
تقويم الخبرة التعليمية							
<p>☒ ملاحظات الزملاء .</p> <p>☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .</p> <p>☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .</p>							
واجبات إضافية منزلية							
<p>○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين</p> <p>(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .</p> <p>(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .</p>							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهذنة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع :				التوقيع :			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



التاريخ	الأسبوع	مؤعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الممارسة	الثاني	ثاني متوسط	1444 هـ
تطبيقات الأداء " جملة حركية ("تعزيز نواتج التعلم)							الخبرة التعليمية
يظهر / ت روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية في الجو دو . يصف / ت الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجو دو . يطبق / ت مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية .							1 - وجداني 2 - معرفي 3 - مهاري
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم							التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة
أدوات بديلة	أعلام صغيرة	صافرة	أقماع	كور متنوعة	كور كرة قدم	الأدوات و الأجهزة	
إحضار الطلاب إلى الملاعب 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 البدني العام والخاص :						
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	1- (وقوف) تبادل فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً . 2- (جلوس طويل - فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين . 3- (رفود على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً . 4- (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .						
ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية. مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة. مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية.							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
التقويم	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 .						
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء 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 تقويم الأداء الحركي المرفقة .							تقويم الخبرة التعليمية
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية
(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل بيضاء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . (وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							تمرينات الإطالة تمرينات التهدئة
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الإسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				الإسم : التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			

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

