

## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## تحضير دروس المنهج كامل

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

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 2022-12-28 06:08:11

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



## المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

[تحضير دروس المنهج كامل](#)

1

[تربية بدنية 2](#)

2



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
physical education and self defense



رؤية  
2030  
وزارة التعليم

# تحضير

## مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير  
أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق  
أ. عبدالله جميل فلمبان

المرحلة المتوسطة - ثالث متوسط -  
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

المراجعة النهائية

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



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com





التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثالث متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							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 / ملعب كرة قدم							كور متنوعة / أقماع / صافرة / أعلام صغيرة / أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإجماع : <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 مرئي							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات						
	1- (وقوف) الجري السريع في المكان 2- (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين 3- (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً 4- (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع						
كلما ارتفع نبض القلب كلما دل ذلك على ارتفاع شدة التدريب. ويمكن استخدام طريقتين لحساب ضربات القلب: <b>أ- نبض القلب الأقصى الاحتياطي:</b> تتعلق هذه الطريقة بحساب ما يسمى باحتياطي ضربات القلب. وتعني ببساطة حساب الفرق بين ضربات القلب أثناء الراحة وضربات القلب القصوى، نبض القلب الاحتياطي = نبض القلب الأقصى - نبض القلب أثناء الراحة، <b>ب- طريقة نبض القلب الأقصى:</b> تعتمد هذه الطريقة على حساب نبض القلب الأقصى فقط، وكمثال على ذلك : عند حساب 70 % من نبض القلب المستهدف 70 % نبض قلب مستهدف = 200 X 0.70 = 140 نبضة في الدقيقة.							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.						
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							☒ 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 : .....				التوقيع : .....			
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثالث متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة	1		1	
شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما							
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
تعزيز / ت لديهم إدراك أهمية النشاط البدني .							
يتعرف / ت على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.							
ت يمارس / 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							
تمرينات 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 .							
أ- شدة التدريب : هي مستوى الحمل الذي يقع على المتدرب والذي يجب أن يتكيف معه ليحقق التحسن في الجهاز الدوري التنفسي.							
ب- مدة التدريب : هي عدد دقائق تدريب الفرد خلال فترة تدريبية معينة ، مع الأخذ في الاعتبار الفروق الفردية بين المتدربين والمتابعة المستمرة لمستويات لياقتهم البدنية.							
ج- العلاقة بين شدة التدريب ومدته : أي أنه كلما زادت شدة التدريب قلت مدته أي أن العلاقة عكسية والاستجابة الفسيولوجية للتدريب هي ناتج حاصل ضرب شدة التدريب في مدته.							
للحصول على فوائد فسيولوجية من خلال التدريب يفضل شدة منخفضة ومدة أطول.							
- قدرة الفرد على عمل أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم،							
- قدرة الفرد على عمل فيه سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين،							
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 للطلاب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.							
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 عاليا) ثني الجذع أماما أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
( وقوف ) المشي أماما مع رفع الذراع أماما عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة							
الأسم :							
مدير /ة المدرسة							
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	ثالث متوسط	1444 هـ
القوة العضلية ( السرعة )							
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							
العاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمارين 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 الصفارة الوثب في المكان .							
القوة العضلية :							
قدرة الفرد على عمل أقصى قوة يمكن أن تنتج من وجود عضلة واحدة أو مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم .							
وتقاس عن طريق قوة عضلات الذراعين و الحزام الصدري باختبار ثني الذراعين من وضع الانبطاح المائل أو باختبار الشد لأعلى العقلة أو قياس القوة لليد باستخدام جهاز قياس قوة القبضة .							
السرعة :							
هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين .							
أنواع السرعة :							
سرعة الانتقال : يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن .							
سرعة الحركة : وهي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن .							
سرعة رد الفعل : ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين .							
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 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							
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 زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة							
مدير /ة المدرسة							
الاسم :							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ							



العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثالث متوسط	الثاني	الأمر - الاكتشاف الموجة				
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							
الإجماع : <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 مرئي <input type="radio"/>							
تمرينات 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 عالياً تشبيك ) مد الذراعين .</p> <p>3- ( وقوف - الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .</p> <p>4- ( وقوف ) الوثب في المكان وعند سماع الصافرة الجلوس على أربع .</p>						
	<p>هي من المهارات الهجومية وتتم بالقفز لأعلى وضرب الكرة من أعلى نقطة لتعبر الشبكة مع دقة توجيهها لتصل بقوة وسرعة إلى نصف الملعب الآخر. وتتم مهارة الضرب الساحقة بخمس مراحل هي الاستعداد ، الاقتراب ، الارتقاء ، ضرب الكرة ، الهبوط) وتتم هذه المراحل وفق الوصف التالي: 1- وقوف الضارب في حالة استعداد والقدمان متوازيتان ومتباعدتان ( 30 - 40 ) ونقل الجسم موزع عليهما بالتساوي مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.</p> <p>2- يبدأ الاقتراب بخروج الكرة من يد المعد لمسافة من ( 2 - 3 ) متر تقريباً تقطع على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الأولى.</p> <p>3- يكون ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان مثبتتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.</p> <p>4- يبدأ الارتقاء بنقل ثقل الجسم من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمام مع مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.</p> <p>5- يتم ضرب الكرة عندما يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.</p> <p>6- تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه ( كراباجيه ) والمرفق متجه للأمام.</p> <p>7- الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه الطالب وعلى القدمين مع ثني الركبتين.</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 لاستتارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .</p> <p>ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية.</p>						
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
	<p>الاستفادة من المواقف التعليمية</p> <p>أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة</p> <p>تقويم الخبرة التعليمية</p> <p>واجبات إضافية منزلية</p> <p>تمرينات الإطالة</p> <p>تمرينات التهدئة</p>						
	<p>العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .</p> <p>تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع</p> <p>عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات</p> <p>ملاحظات الزملاء .</p> <p>أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .</p> <p>استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .</p> <p>ورقة عمل <input type="radio"/> واجب في المنصة <input type="radio"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين</p> <p>( وقوف.الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .</p> <p>( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .</p> <p>ارتداء الملابس والعودة للفصل .</p>						
الإسم :	المشرف / ة التربوي / ة						
الإسم :	مدير / ة المدرسة						
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	ثالث متوسط	1444 هـ
حائط الصد الفردي – القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة							الخبرة التعليمية
يفدر / ت قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة .							1 – وجداني
يذكر / ت بعض مهارات كرة الطائرة .							2 – معرفي
يودي / ت حائط الصد بطريقة صحيحة.							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							
الإجماع : <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 لوحات بالصور <input type="radio"/> عرض مشهد مرئي							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات						
	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 .						
يعتبر مهارة حائط الصد من المهارات الدفاعية المهمة في الكرة الطائرة ، كما أنها تعتبر خط الدفاع الأول من الفريق ضد هجوم المنافس،							
<b>حائط الصد الفردي: 1-</b> الوقوف في وضع الاستعداد قريباً من الشبكة ، الركبتان مثبتيان قليلاً ، والقدمان متوازيتان ومتباعدتان ، والجزء العلوي من الجذع يميل إلى الإمام قليلاً والذراعان مثبتيان والنظر متجه إلى الكرة،							
2- الحركة باتجاه الكرة ، وعادةً ما يتم ذلك بأخذ خطوة أو خطوتين بحيث تكون الأخيرة على شكل وثبة.							
3-مد الذراعين إلى الأعلى وهي مثنية وقريبة من الصدر حتى تصل اليدين فوق الشبكة.							
هناك نوعان من مهارة الصد هما:							
<b>الصد الهجومي :</b> وفيه تتحرك الذراعان واليدان بفاعلية في أثناء صد الكرة وضربها إلى ملعب المنافس.							
<b>الصد الدفاعي:</b> وفيه تثبت الذراعان واليدان عند مقابلتهما للكرة في أثناء الصد.							
-بعض مواد القانون التي تحكم المنافسة في الكرة الطائرة : يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
الإخراج	عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالبات أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستئارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.						
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 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							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين (وقوف) رفع الذراعين جانباً بيضاء ( 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 الموجة	الثاني	ثالث متوسط	1444 هـ
القدرة العضلية				الخبرة التعليمية			
يقدر / ت قيمة الروح الرياضية أثناء المنافسة .. يتعرف / ت ماهية ( القدرة العضلية ) وكيفية قياسها وتنميتها . يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .				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 :			
عرض وسيلة بوربوينت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرئي <input type="checkbox"/>				عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/>			
التقويم				تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :			
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			
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية				<input checked="" type="checkbox"/> قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة مثلما يتم أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل ... <input checked="" type="checkbox"/> تتم تنمية بتدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها .			
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				❖ 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			
تمرينات الإطالة				( وقوف الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلكة 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 : / / 14 هـ				التوقيع : ..... تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			






التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثالث متوسط	1444 هـ
الإرسال بظهر المضرب							
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
يقدّر / ت قيمة الروح الرياضية أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة.							
يعترف / ت على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة كرة الطاولة.							
يمارس / ت الإرسال بظهر المضرب بطريقة صحيحة .							
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 تمرينات خفيفة							
ألعاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم							
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 .							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
1- من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أقل ارتفاعاً من الكتف الأيسر.							
2- المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماماً وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.							
3- الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة.							
4- أرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من الأسفل.							
5- يتم فرد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.							
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							
❖ 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							
تمرينات الإطالة							
( وقوف. الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلة 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			



العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثالث متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة				
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							
○ عرض وسيلة بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مشهد مرئي							
الإجماع : ○ 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 – 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 الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليمنى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة كما في الضربة الأمامية.							
2- سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتان أثناء سحب الذراع.							
3- أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها.							
4- بعد انتهاء الضربة تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة.							
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 لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.							
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							
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 : ..... 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	ثالث متوسط	1444 هـ
الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب						الخبرة التعليمية	
يدرك / ت أهمية إدراك النشاط البدني. يتعرف / ت على بعض القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم المنافسة في كرة الطاولة. يؤدي / ت الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة .						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 ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مشهد مرني 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 – الذراعان جانباً ) دوران الذراعين للأمام والخلف . 2- ( وقوف – الذراعان جانباً ) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . 3- ( وقوف ) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . 4- ( وقوف – الذراعان عالياً تشبيك ) مد الذراعين .						
	1-من الوقوف القدم اليسرى متقدمة على اليمين والكتف الأيسر باتجاه الطاولة. 2-سحب اليد اليمنى للخلف بعد لمس الكرة سطح الطاولة ووجه المضرب مانلاً للأسفل. 3-ضرب الكرة عند وصولها إلى أعلى ارتداد لها. 4-عند الانتهاء من الضربة تمتد الذراع للأمام باتجاه الكرة. 5-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 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							
	❖ 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 .						
	○ 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 زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . ( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .						
	ارتداء الملابس والعودة للفصل .						
مدير / ة المدرسة	الاسم :			المشرف / ة التربوي / ة			
	.....			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	ثالث متوسط	1444 هـ
الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب							الخبرة التعليمية
يذكر / ت أهمية إدراك النشاط البدني.							1 – وجداني
يتعرف / ت على بعض القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم المنافسة في كرة الطاولة.							2 – معرفي
يؤدي / ت الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب بطريقة صحيحة .							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 تمارين خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/> عرض مشاهد مرني <input type="checkbox"/> عرض وسيلة بوربوينت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشاهد مرني							
تمريبات 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 جانباً ) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها . 3- ( وقوف ) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً . 4- ( وقوف – الذراعان عالياً تشبيك ) مد الذراعين .						
تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي: -من الوقوف خلف الكرة تماماً والرجل اليسرى إلى الأمام عند تنفيذ ضربة الكرة كما في الضربة الأمامية. -سحب الذراع اليمنى إلى جانب الجسم باتجاه الورك إلى الجهة اليسرى وتكون القدمان متباعدتين أثناء سحب الذراع. -أرجحة اليد إلى الأمام باتجاه الطاولة لضرب الكرة عندما ترتد إلى أعلى ارتداد لها. -بعد انتهاء الضربة تمتد الذراع ويدور الساعد باتجاه الطاولة.							
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 للطلاب 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							
تقويم الخبرة التعليمية							
واجبات إضافية منزلية							
تمريبات الإطالة							
تمريبات 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	ثالث متوسط	1444 هـ	
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة							الخبرة التعليمية	
يقدر / ت قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة ..							1 – وجداني	نواتج التعلم يتوقع
يعرف / ت بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة في كرة الطاولة.							2 – معرفي	من الطالب / ة بعد
يطبق / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة							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								
الإجماع : <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 مشاهد مرئي <input type="radio"/>								
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 – الذراعان عالياً ) ثني الجذع للأمام أسفل والثبات 10 ثواني .						
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 للطالب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية.							
التقويم	ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية	
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة	
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"/>							تقويم الخبرة التعليمية	
ورقة عمل <input type="radio"/> واجب في المنصة <input type="radio"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية	
( وقوف.الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل بيطة مع زحلكة راحتى اليدين على الرجلين والثبات .							تمرينات الإطالة	
( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							تمرينات التهدئة	
ارتداء الملابس والعودة للفصل .								
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة				
الإسم : .....				الإسم : .....				
التوقيع : .....				التوقيع : .....				
تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				

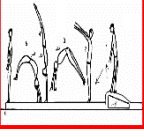


التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثالث متوسط	1444 هـ
قوة عضلات البطن- الاتزان							الخبرة التعليمية
يدرك / ت إدراك أهمية النشاط البدني . يتعرف / ت على قوة عضلات البطن و الاتزان أنواعه . يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .							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 تمارين خفيفة ○ ألعاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري							
التقويم	تمريبات الإعداد البدني العام و الخاص :						
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						
	☒ قدرة الفرد على التحمل وعملها بصورة متكررة . ☒ قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز وبالتوازن أثناء أداء حركي معين .						
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						
❖ 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 زحلكة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . ( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							تمريبات الإطالة تمريبات التهدئة
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم : .....				الاسم : .....			
التوقيع : ..... تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : ..... تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			



العالم الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	ثالث متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية							
الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية							
<p>يحترم / ت الفروق الفردية أثناء المشاركة في النشاط البدني .</p> <p>يعترف / ت على إمكانات الجسم غير المحدودة لإدراك عظمة الخالق .</p> <p>يمارس / ت الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية بطريقة صحيحة .</p>							
<p>نواتج التعلم يتوقع</p> <p>1 – وجداني</p> <p>2 – معرفي</p> <p>3 – مهاري</p>							
<p>دراسة الخبرة أن</p> <p>التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة</p>							
<p>الأدوات و الأجهزة</p> <p>كور كرة قدم</p> <p>كور متنوعة</p> <p>أقماع</p> <p>صافرة</p> <p>أعلام صغيرة</p> <p>أدوات بديلة</p>							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
<p>عرض وسيلة بوربوينت</p> <p>عرض لوحات بالصور</p> <p>عرض مشهد مرئي</p>							
الإحماء :							
<p>الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة</p> <p>ألعاب صغيرة ومسابقات</p> <p>التدريب الدائري</p>							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم							
<p>1- ( وقوف – الذراعان جانباً ) دوران الذراعان للأمام والخلف .</p> <p>2- ( وقوف – الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .</p> <p>3- ( وقوف ) الجري مع رفع الركبتين عالياً .</p> <p>4- ( وقوف ) الجري مع لمس العقبين من الخلف .</p>							
<p>هذه مهارة مركبة من مهارتين ، ويتم أدائها من وضع الوقوف على اليدين بشكل عمودي مع المحافظة على الثبات والاتزان لمدة تتراوح من (3-5) ثواني. وفق الوصف الفني الآتي:</p> <p>1- ثني الرقبة وانحناء الجسم للأمام.</p> <p>2- ثني خفيف للرجلين على الجذع ، ثني الرقبة على الصدر.</p> <p>3- انثناء الذراعين وملامسة الأرض بالظهر من خلال اليدين.</p> <p>4- تبقى الرجلان ممتدة مع ثني الحوض.</p> <p>5- أداء نهاية طبيعية للدرجة وذلك للعودة للوضع المستقيم.</p>							
<p>ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية</p>							
الإخراج							
<p>إجراءات تنفيذ الخبرة</p> <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 للطالب لتحسين الأداء.</p> <p>ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .</p> <p>ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية.</p>							
<p>التقويم</p> <p>ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة</p>							
<p>الاستفادة من المواقف التعليمية</p> <p>أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة</p> <p>تقويم الخبرة التعليمية</p> <p>واجبات إضافية منزلية</p> <p>تمرينات الإطالة</p> <p>تمرينات التهدئة</p> <p>ارتداء الملابس والعودة للفصل .</p>							
<p>العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .</p> <p>تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع</p> <p>عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات</p> <p>ملاحظات الزملاء .</p> <p>أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .</p> <p>استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .</p> <p>ورقة عمل</p> <p>واجب في المنصة</p> <p>مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين</p> <p>( وقوف . الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .</p> <p>( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .</p>							
مدير / ة المدرسة				المشرف / ة التربوي / ة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : .....				التوقيع : .....			
التاريخ : / / 14 هـ				التاريخ : / / 14 هـ			



التاريخ	الأسبوع	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر - الاكتشاف الموجة	الثاني	ثالث متوسط	1444 هـ
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							
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 والخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات	<p>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</p> <p>1- من الوقوف الوضع أماماً الذراعان عالياً مع رفع القدم اليسرى للأمام . 2- خفض اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى . 3- ثني الجذع للأمام إلى الأسفل مع رفع الرجل اليمنى ودفعها للأعلى خلفاً . 4- دفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول المحور الطولي للجسم . 5- الهبوط بالقدمين على الأرض مع مد الجذع والذراعين عالياً .</p>						
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 والانفعالية .</p>						
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
التقدم بالخبرة التعليمية							
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	ثالث متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن
الشكلية الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج							1 – وجداني
يقدر / ت سمة الشجاعة أثناء المشاركة في النشاط البدني .							2 – معرفي
يصف / ت الخطوات التعليمية للشكلية الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج بعد مشاهدتها.							3 – مهاري
يؤدي / ت الشكلية الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج 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							
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"/> 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 - ثبات الوسط ) الوثب في المكان .						
	2- ( وقوف انثناء عرضاً ) مد الذراعان جانباً .						
	3- ( وقوف - ثبات الوسط ) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل .						
	4- ( وقوف ) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .						
<b>تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:</b>							
1-من الجري والارتكاز على القدمين معاً ، وإمالة الجذع للأمام ورفع الذراعين للأمام وللأعلى.							
2-الارتقاء بالقدمين للأعلى وللأمام ، ويتجه الجذع نحو الأرض.							
3-الذراعان فوق الرأس ووضعها على الأرض للارتكاز السريع بدفع الأرض بنفس اتجاه الدوران ، للمرور بوضع الوقوف على اليدين.							
4-دفع الكتفين حتى يتم رفع الجسم من الوقوف على اليدين. تحفظ الرجلان معاً بوضع الامتداد للأعلى كلما أمكن ذلك.							
5- مع سرعة الحركة يتم اكمال الدوران للوصول لوضع الوقوف على القدمين.							
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							
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 المصصة <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 زحلكة 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 الموجة	الثاني	ثالث متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							
السقطة الأمامية الدائرية ( ماي – موارى - أوكيمي ) من الجثو والقرفصاء							
يعتز / ت بالأبطال السعوديين المميزين في الجودو . يصف / ت طريقة تنفيذ السقطة الخلفية من الحركة يف الجودو.. ينفذ / ت السقطة الأمامية الدائرية ( ماي – موارى - أوكيمي ) من الجثو والقرفصاء							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوى الأرضية / ملعب كرة قدم							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب وأخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
إجراء عرض وسيلة بوربوينت عرض لوحات بالصور عرض مشهد مرني الإحماء : الجري حول الملعب مع عمل تمارينات خفيفة ألعاب صغيرة ومسابقات التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
1- ( وقوف ) لف الرقبة . 2- ( وقوف ) الوثب في المكان . 3- ( جلوس طويل فتحاً مواجه - الذراعان أماماً تشبيك ) ثني الجذع أماماً أسفل (:) 4- ( وقوف فتحاً مواجه - الذراعان أماماً تشبيك ) دفع الزميل مع مقاومة (:)							
الخطوات التعليمية للسقطة الأمامية الدائرية( ماي - موارى - أوكيمي)اليسرى من الجثو: ( :الخطوة 1 ) من وضع الجثو (الركبتان على البساط) والذراعان جانباً، يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام مع وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم اليمنى. (:الخطوة 2) يقوم الطالب برفع الذراع اليمنى للأعلى استعداداً للدخول في السقطة ومسك حزام البديلة. (:الخطوة 3) يقوم الطالب بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء . ( :الخطوة 4 ) يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن مع ملاقة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزواوية 35 (درجة) والنزول بالقدمين معاً إحداهما ممدودة( اليسرى )والأخرى مثنية(اليمنى)، حيث يصنعان معاً زاوية قائمة ( 90درجة) ، مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر							
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							
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 زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . تمرينات الإطالة ( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً . تمرينات التهدئة							
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	موعد التنفيذ	مدة التنفيذ	أسلوب التعلم	الفصل الدراسي	الصف	العام الدراسي
				الأمر – الاكتشاف الموجة	الثاني	ثالث متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							
السقطة الأمامية الدائرية ( ماي – ماري – أوكيمي ) من الوقوف							
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							
الإحماء :							
○ عرض وسيلة بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مشهد مرئي							
○ الجري حول الملعب مع عمل تمارينات 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 ) تبادل رفع 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 .							
مواصفات الأداء المطلوبة :							
- الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع الحفاظ على توازن الجسم (القدمين باتساع الحوض).							
-تكون مشط اليد الأمامية محاذاة مشط القدم الأمامية.							
-ثني الركبتان قليلاً أثناء الأداء.							
-النظر نحو مشط القدم الخلفية قبل أداء السقطة.							
-الدفع مشط القدم الخلفية للحصول على أبعد مسافة ممكنة.							
-تبدأ السقطة بالسند بإحدى اليدين، ثم العضد، ثم الدرجة على أحد الكتفان والنزول على البساط ، سحب الذقن إلى الصدر ، الكتفان على خط واحد أفقياً.							
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							
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 ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
( وقوف الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زلقة 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 : .....			
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	ثالث متوسط	1444 هـ	
الخبرة التعليمية								
السقطة الأمامية الدائرية (ماي – ماري – أوكيمي) من الحركة								
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.							1 – وجداني	نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن
يذكر / ت المصطلح الخاص بالسقطة الجانبية (يوكو – أوكيمي) اليمنى واليسرى من الوقوف باللغة اليابانية.							2 – معرفي	
ينفذ / ت السقطة الأمامية الدائرية (ماي – ماري – أوكيمي) من الحركة							3 – مهاري	
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوى الأرضية / ملعب كرة قدم								التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة
أدوات بديلة								الأدوات والأجهزة
أعلام صغيرة								
صافرة								
أقماع								
كور متنوعة								
كور كرة قدم								
إحضار الطلاب إلى الملاعب وأخذ الحضور								
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية								
عرض وسيلة بوربوينت								
عرض لوحات بالصور								
عرض مشهد مرئي								
الإحماء :								
الجري حول الملعب مع عمل تمارينات خفيفة								
العاب صغيرة ومسابقات								
التدريب الدائري								
تمرينات 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>							
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							
التقويم	عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة	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.							
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								
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين								
( وقوف.الذراعان عالياً ) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .								
( وقوف ) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .								
ارتداء الملابس والعودة للفصل .								
المدير / 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	ثالث متوسط	1444 هـ
طرق المسك (كومي - كاتا)							
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب أن يدرس 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 وأخذ 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							
تمريبات 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 .							
طريقة مسك بذلة الجودو كومي-كاتا:							
تعتبر مسكة البذلة وأوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة، والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة. حيث تعتبر تمهيداً لحركات الرمي، ويمكن توضيح طرق المسك في الجودو كومي-كاتا على النحو التالي:							
المسكة العادية ( كم - ياقة ) الأساسية/							
مواصفات الأداء:							
-من وضع الوقوف الطبيعي، تمسك الأصابع الأربع لإحدى اليدين الباقية عند عظم الترقوة، ويقفل الإبهام عليهم من الداخل. تمسك اليد الأخرى كم السترة من مفصل المرفق وللأسفل، ويكون ذلك من الوقفة الطبيعية شيزنتاي.							
-تنتهي الذراعين قليلاً أثناء تنفيذ المسكة، كما بالشكل:							
المسكات الفرعية:							
مواصفات الأداء:							
-مسك الياقة من أعلى الرقبة بإحدى اليدين.							
-اليد الأخرى تمسك كم السترة من مفصل المرفق وللأسفل.							
-مسك الياقة اليمنى بإحدى اليدين، اليد الأخرى تمسك الياقة اليسرى. مسك الكمين.							
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							
التقدم بالخبرة التعليمية							
☒ ساعد الطالب على أداء الجملة الحركية الاستعراضية المكونة للمهارات السابق تعليمها مع تركيز الانتباه على أهم النقاط الفنية							
☞ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .							
☞ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
التقويم 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 زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
تمرينات الإطالة							
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 الموجة	الثاني	ثالث متوسط	1444 هـ
الخبرة التعليمية							
تطبيقات الأداء " جملة حركية " ( تعزيز نواتج التعلم )							
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.							
يصف / ت الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجو دو .							
يطبق / ت مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية.							
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم							
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	ملاحظات 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 .						
	ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية						
	<input checked="" type="checkbox"/> ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية. <input checked="" type="checkbox"/> مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة. <input checked="" type="checkbox"/> مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية.						
الإخراج	إجراءات تنفيذ الخبرة						
	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.						
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 : / / 14 هـ	التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ					

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

