

تم تحميل الملف  
من موقع حلول



حلول  
الحلول اون لاين

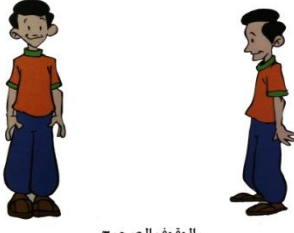
hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات  
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الأول	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الوقوف الصحيح			المكان	المتطلبات السابقة للخبرة	التحكم بعضلات الجسم	الاتزان	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يؤدي الطالب الخطوات الفنية بمهارة الوقوف الصحيح			صافره	شريط لاصق	الواجب الحركي		
معرفي	أن يعدد الطالب الخطوات الفنية للوقوف الصحيح.					الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يشعر الطالب بالمرح أثناء ممارسة النشاط							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

القامة مستقيمة	2	الرأس مرفوعا
النظر للأمام	4	الكتفان للخلف قليلا
الصدر ظاهرا و البطن ضامرا و الكتفان مشدودتان للخلف	6	الذراعان ممدودتان بجانب الجسم

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإجماع</b> يقسم الفصل إلى مجموعتين ويحدد خط بداية ونهاية. -تقف المجموعة الأولى صفاً واحداً عند خط البداية وعند الإشارة يجري أفرادها بسرعة والذي يصل إلى خط النهاية هو الفائز ويكرر السباق للمجموعة الأخرى..... وهكذا.</p> <p><b>الوقوف الصحيح</b></p> <p>. - التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة ( التحكم بعضلات الجسم ، الاتزان على القدمين )</p> <p>- عرض الوسيلة التعليمية الموضح بها الوقوف الصحيح</p> <p>- تنفيذ مهارة الوقوف الصحيح مع لتوجيه الطلاب على أن يكون الرأس مرفوعا و النظر للأمام ، و الجذع منتصبا ، و الصدر ظاهرا و البطن ضامرا و الكتفان مشدودتان للخلف قليلا و الذراعان ممدودتان بجانب الجسم ، و الرجلان ممدودتان و القدمان متلاصقتان .</p> <p>- جعل الطلاب يتحركون في ساحة الملعب مع تقليد حركات الحيوانات المختلفة و عند سماع الصافره يقف الطلاب في مكانهم ويتم اختيار أفضل طالب مع توضيح الأخطاء في الوقوف عند الطلاب و تعديلها</p> <p>- الوقوف مرجحة الذراعين في جميع الاتجاهات</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
الوقوف بالشكل الصحيح مع التركيز علي الأنشطة التي تدور في الفراغ العام و الخاص - الوقوف الجيد في مختلف الاتجاهات	- التعرف على أجزاء الجسم بتوجيه عدد من الأسئلة - توضيح الوقوف الصحيح بوسيلة تعليمية ( نموذج للمهارة )	لعبة صغيرة ( الأرقام و الاتجاهات ) 1 - قف 2- جلوس في المكان 3- تحرك للأمام 4- تحرك للخلف

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للوقوف الصحيح	- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن رسوما لوضع الوقوف على شكل أجزاء الجسم المختلفة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر : هل بإمكانية ابنكم الوقوف الصحيح في المنزل ؟ هل بوسعه الوقوف بشكل صحيح بدون تكلف أو تصلب في الجسم ؟ هل يستطيع الوقوف لفترات مناسبة دون ظهور التعب عليه ؟
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الثاني	عدد الدروس	2-1	تاريخ تنفيذ
الخبرة	المشي الصحيح			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يؤدي الطالب المشي الصحي			أقماع		الواجب الحركي		
معرفي	أن يلاحظ الطالب تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني			رسم وصور للخبرة		الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة النظافة							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطالب على المشي بحيث تكون مقدمة القدمين متجهتين للأمام	2	قدرة الطالب على المشي بحيث تكون مرجحه الذراعين للأمام و الخلف مناسبة
3	قدرة الطالب على المشي بحيث يكون اتجاه النظر للأمام	4	يجب أن يكن الجسم مستقيماً أثناء المشي
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>المشي الصحيح</p>	<p><b>الإحصاء:</b> يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع الكرات أو بعض الأدوات التي تقل عن عدد الطلاب في أماكن متفرقة وعند سماع الصافره يسرع كل طالب بالجري للحصول على أحد الكرات الذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.</p> <p>الرئيسي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- تنفيذ خبرة المشي الصحيح بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة و هو الوقوف الصحيح</li> <li>- تعريف الطلاب بأسماء أجزاء الرجل و المفاصل الموجودة بها . - المشي مع التأكيد على اتجاه القدمين ( يشير للأمام ) والتأكيد على اتجاه النظر .</li> <li>- التركيز على ملاحظه الطلاب للماء الموجود على أجسامهم ( العرق ) . - المشي في خط مستقيم مع تحريك الذراعين بالشكل الصحيح -- ربط سرعة تحريك الذراعين و تحريك القدمين</li> <li>- تأدية لعبة الانتقال بالمشي .</li> <li>- تأدية بعض حركات الإطالة و التهدئة ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية .</li> </ul>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
- لعبة صغيرة ( الانتقال بالمشي )	مساعدة الطلاب على التعرف على أجزاء القدم شرح مواصفات الأداء الحركي للمشي إعطاء الطلاب فكرة موجزه ومناسبة لمستواهم المعرفي ,	مساعدته الطلاب على المشي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام و الخاص يؤدي الطلاب المشي بحركات تمثيلية المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات

تقويم الخبرة		
الجانب الإنفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
ملاحظة السلوك ملئ استمارة ( 3-1 )	ترتيب الصورة لتوضيح تسلسل مهارة المشي الصحيح استمارة	استمارة محك التعلم للمشي الصحيح استمارة ( 1-1 )


الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر موضح فيها الأسئلة التالية
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- هل يرتدي الحذاء أثناء مشية في ساحة المنزل ؟ وعند خروجه خارج المنزل ؟</li> <li>- هل بإمكانه المشي بساحة المنزل دون الاصطدام بأي شئ موجود؟</li> <li>- هل بإمكانه تفسير أسباب ظهور العرق على الجسم ؟</li> </ul>

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

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الخامس	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ
الخبرة	درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة		المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	مسك الكرة		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يدحرج الطلب الكرة باليدين من الثبات و الحركة بطريقة صحيحة		أقمار	كرات متنوعة	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن يتعرف الطالب على أجزاء جسمه أثناء أداء درجة الكرة		صولجات	صافره				
انفعالي	أن يظهر صفات الطالب النظيف		رسم توضيحي					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الوضع الصحيح للجزع	2	الركبتان منتبھتين قليلا و الجذع منتبھيا أماما أسفل و القدمان متباعدتين
3	درجه الكرة من الثبات ودفعها للأمام بالكتفين متابعة الذراعين للحركة للأمام	4	درجه الكرة من الحركة مع ملامسه الكفين للكرة وبقائها في منتصف الجسم
5		6	

شکل توضیحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>درجه الكرة باليدين من الثبات و الحركة</p>	<p><b>الإحصاء:</b> يحدد المعلم أحد الطلاب ليقوم بدور (اللامس) ويحاول جميع الطلاب الهرب منه. عندما ينجح في لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور (اللامس) ... وهكذا. يراعي عدم مغادرة حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).</p> <p><b>قصة عن رجل المطافئ:</b> يقوم المعلم بشرح هذه القصة من خلال تمارين تخدم جميع أجزاء الجسم. (وقوف) الجري السريع مع تقليد صوت الإسعاف. (وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة ثم الوقوف بالقاطرات. (وقوف - انحناء) المشي أماماً مع تحريك الذراعين.</p> <p>- تحريك الكرة على الأرض - تحريك الكرة على الأرض مع توجيهها بالأيدي في اتجاهات مختلفة - تحريك الكرة على أجزاء الجسم - درجة الكرة من الثبات في اتجاه هدف . - درجة الكرة باليدين مع التحرك معها . - درجة الكرة مع التحرك معها بالمشي . - إعطاء كل ثلاثة طلاب كرة يقفون في خط مستقيم وبيد كب منهم مسافة مناسبة ، ولبحاول الطالب الذي في الطرف أن يدحرج الكرة باليدين مع التحرك خلفها إلى الطالب الذي في المنتصف لتصل للطالب الذي في الطرف الآخر مع التركيز على ملامسه الكرة للأرض أثناء الدرجة - تأدية بعض حركات الإطالة و التهذنة و يقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
يحدد الطلاب بعض الأهداف في ساحة الملعب ، ومن ثم يدحرجوا كرات ذات أحجام وأوزان مختلفة مع التحرك نحو هذه الأهداف - درجة الكرة باليدين ببطء و بسرعة و التحرك خلفها	مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات الأداء الصحيح لدرجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تحريك الكرة	تنفيذ لعبة ( دائرة الكرة )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمهارة درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة	استمارة التقويم لخبرة درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة من مسافات قصيرة ( 5 - 7 ) متر
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الثالث	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين			المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يؤدي الطالب الاتزان على القدم والركبة			صافره		الواجب الحركي		
معرفي	أن يذكر الطالب بعض أجزاء الجسم			كرات متنوعة		الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يظهر صفات الطالب النظيف							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	وضع الكفان على الأرض باتساع الصدر وتكون الكتفان عموديتين على الكفين	2	تشير أصابع الكفين إلى الأمام
3	تكون الذراعين ممدودتين كاملا	4	يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الركبة للخلف قليلا
5	تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها مع القدم ومرفوعة عاليا	6	يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الأنتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقسم الطلاب إلى مجموعتين، مجموعة الرماة ومجموعة الطيور، وتحاول مجموعة الرماة تمرير الكرة فيما بينهم لمحاولة إصابة الطيور، بينما تحاول مجموعة الطيور الهرب وتفادي الإصابة الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من الإصابات.</p> <p><b>الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- من وضع الوقوف نزول الطلاب على الركبتين ابتداء بالركبة اليمنى مع وضع اليدين على الأرض للاستناد .</li> <li>- محاول رفع القدم اليمنى للخلف و عاليا بالتكرار دون الثبات .</li> <li>- من وضع الارتكاز على القدم و الساق و الركبة و اليدين محاول رفع احد القدمين للخلف ولأعلى مع الثبات</li> <li>- الوقوف ثم الانتشار الحر في الملعب وعند سماع الصافره يتحول الطلاب إلى وضع الاتزان على القدم و الساق و الركبة و اليدين ومحاولة الثبات مع التركيز على النظر للأمام</li> <li>- ذكر اسم أعضاء الجسم المشتركة في الخبرة كالإشارة إلى القدمين و الساق و الركبة و الربط بينهم وأهميتهم للاتزان</li> <li>- الإشارة للعمود الفقري و أهميته في دعم الجرع وقدرة تقوسه للأعلى ولأسفل</li> <li>(وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقابين للتهنئة .</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- وقوف الطلاب مواجهين ثم الوصول لوضع الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين مع الثبات بالوضع ومحاولة رفع احد اليدين جانبا و الثبات	- مساعده الطلاب على فهم الاتزان و عدم الاتزان وأهمية الاتزان في المشي و الوقوف - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في الاتزان على القدم و الساق و الركبة و اليدين	لعبة صغيرة (تمثيل السلطان ) الثبات في المكان و عمل تمثال عند سماع الصافره بعد الحركة مباشرة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة و اليدين	- استمارة يتم فيها كتابة أجزاء الجسم المشتركة في الاتزان على الأرض للمهارة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن الاتزان على الأرض
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأُسبوع	الرابع	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ
الخبرة	مسك الكرة			المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يمسك الطالب الكرة باليدين مسكاً صحيحاً			صافره		أقماغ		
معرفي	أن يتعرف الطالب على الكرات الموجودة في غرفة التربية البدنية			كرات مختلفة		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	( مسك الكرة من مستوى أسفل الحوض ) اليدين ممدودتين أمام الجسم و لأسفل مع انثناء المرفقين قليلا	2	( مسك الكرة من مستوى أسفل الحوض )تشكل اليدين تجويفاً باتساع حجم الكرة وتكون الأصابع متفرقة حول الكرة ويشير الإبهامان إلى الأمام و الخارج قليلا
3	( مسك الكرة في مستوى الرأس ) اليدين ممدودتين أمام الجسم ، مع انثناء المرفقين قليلا	4	( مسك الكرة فوق مستوى الرأس ) اليدين ممدودتين أمام الجسم ولأعلى مع انثناء المرفقين قليلا
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>مسك الكرة</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم أسم أحد الحيوانات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوانات في الصوت والحركة ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.</p> <p><b>مسك الكرة باليدين</b></p> <p>وقوف عمل نموذج للطلاب لمسك الكرة و كيفية انتشار الأصابع على الكرة مع أمكاته مسك الكرة من المستويات المختلفة .</p> <p>وقوف مسك الكرة من على الأرض عند سماع الصافره مع مراعاة انتشاره أصابع اليد و النظر للأمام وقوف مواجه تمرير الكرة يدا بيد من الثبات للزميل من أسفل ثم من أمام الصدر ثم من أعلى</p> <p>- ذكر ملاحظة اختلاف الكرات المستخدمة مع الطلاب ومعرفة أنواعها ( قدم - يد - طائره - سله )</p> <p>- وقوف مواجه بين الطلاب رمي الكرة منخفضة ومسكها من مستوى أسفل الحوض مع التبديل مع الزميل</p> <p>- رمي الكرة في مستوى الصدر ومسكها من الزميل في نفس المستوى ثم نفس التمرين من أعلى</p>

التقدم بالخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
لعب حر بكرات صغيرة، رمي ولقف في حيز مكاني، رمي الكرة على الجدار ومسكها، تبادل الرمي واللقف مع الزميل من الثبات والحركة .... مع التعزيز والملاحظة.	التعرف على أجزاء الجسم الكفين والذراعين بتوجيه عدد من الأسئلة - إعطاء الطلاب فكرة موجزه ومناسبة لمستواهم المعرفي عن أنواع كرات المستخدمة في التمرين	<b>لعبة الرقم المعين:</b> يرقم التلاميذ ويعرف كل منهم رقمه ثم يمسك أحدهم الكرة ويرميها إلى أعلى مع رقم معين، على صاحب الرقم أن يتقدم ليقف الكرة قبل وقوعها على الأرض اللاعب الذي يفشل في الحصول على الكرة تحتسب عليه نقطة.

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة مسك الكرة	- استمارة يتم فيها كتابة مستويات مسك الكرة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي - هل الابن في المنزل يمسك بالأشياء بشكل صحيح - هل يستعمل الطالب كلتا اليدين بمسك الأشياء بنفس المستوى - هل يمسك الأشياء بشكل طبيعي دون تشنج أو عصبية .
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الخامس	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ
الخبرة	درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة		المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	مسك الكرة		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يدحرج الطلب الكرة باليدين من الثبات و الحركة بطريقة صحيحة		أقماع	كرات متنوعة	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يتعرف الطالب على أجزاء جسمه أثناء أداء درجة الكرة		صولجات	صافره				
انفعالي	أن يظهر صفات الطالب النظيف		رسم توضيحي					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الوضع الصحيح للجزع	2	الركبتان منثنيتين قليلا و الجذع منثنيا أماما أسفل و القدمان متباعدتين
3	دحرجه الكرة من الثبات ودفعها للأمام بالكتفين متابعة الذراعين للحركة للأمام	4	دحرجه الكرة من الحركة مع ملامسه الكفين للكرة وبقائها في منتصف الجسم
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة</p>	<p><b>الإحماء:</b> يحدد المعلم أحد الطلاب ليقوم بدور (اللامس) ويحاول جميع الطلاب الهرب منه. عندما ينجح في لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور (اللامس) ... وهكذا. يراعي عدم مغادرة حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).</p> <p><b>قصة عن رجل المطافئ:</b> يقوم المعلم بشرح هذه القصة من خلال تمارين تخدم جميع أجزاء الجسم.</p> <p>(وقوف) الجري في اتجاهات مختلفة ثم الوقوف بالقاطرات. (وقوف) الجري السريع مع تقليد صوت الإسعاف.</p> <p>(وقوف - انحناء) المشي أماماً مع تحريك الذراعين.</p> <p><b>درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة</b></p> <p>- تحريك الكرة على الأرض - تحريك الكرة على أجزاء الجسم - تحريك الكرة على الأرض مع توجيهها بالأيدي في اتجاهات مختلفة - درجة الكرة من الثبات في اتجاه هدف . - دحرجه الكرة باليدين مع التحرك معها . - دحرجه الكرة مع التحرك معها بالمشي . - إعطاء كل ثلاثة طلاب كرة يقفون في خط مستقيم وبيد كب منهم مسافة مناسبة ، وليحاول الطالب الذي في الطرف أن يدحرج الكرة باليدين مع التحرك خلفها إلى الطالب الذي في المنتصف لتصل للطالب الذي في الطرف الآخر مع التركيز على ملامسه الكرة للأرض أثناء الدرجة - تأدية بعض حركات الإطالة و التهنية ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
يحدد الطلاب بعض الأهداف في ساحة الملعب ، ومن ثم يدحرجوا كرات ذات أحجام وأوزان مختلفة مع التحرك نحو هذه الأهداف - دحرجه الكرة باليدين ببطء و بسرعة و التحرك خلفها	مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات الأداء الصحيح لدرجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تحريك الكرة	تنفيذ لعبة ( دائرة الكرة )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمهارة درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة	استمارة التقويم لخبرة درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل درجة الكرة باليدين من الثبات و الحركة من مسافات قصيرة ( 5 - 7 ) متر
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الأولى	الأسبوع	السادس	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يعي الطالب أجزاء جسمه أثناء الحركة .			أقمار	صافره	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يعي الطالب الفراغ الخاص به و الفراغ العام أثناء الحركة .			نموذج للمسارات				
انفعالي	أن يظهر الطالب صفات الطالب النظيف							

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ الشخصي	2	قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ العام دون الاحتكاك بالطلاب الآخرين
3	قدرة الطلاب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في قاطرات متساوية على بعد 5م يوضع حبل على ارتفاع 50 سم وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة ليمرق من تحت الحبل ثم العودة بالوثب من فوق الحبل ليلمس زميله ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.</p> <p><b>الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة</b></p> <p>- التحرك في الفراغ المحيط بحريه دون الاصطدام بالآخرين من المشي ثم إلي الجري الخفيف مع تغير الاتجاه لتفادي الزميل . - التلميح بأن أجزاء الجسم تشمل الأجزاء العليا ( الذراعين ) و السفلى ( الرجلين )</p> <p>- التأكيد على الاتجاهات التي تحرك خلالها الطلاب ( للأمام - الخلف - لأعلى - و الجانبين )</p> <p><b>لعبة أبيض وأحمر:</b></p> <p>ينقسم الطلاب إلى مجموعتين متساويتين فريق أسمه الأبيض والأخر الأحمر يمسك المدرس ببطاقة لها سطح أبيض والأخر أحمر، ثم يذفها إلى أعلى فإذا سقطت البطاقة وكان السطح الظاهر هو الأحمر فإن الفريق الأبيض يطارد الأحمر حتى يصل إلى الحائط والعكس والطالب الممسوك يحسب ضد فريقه نقطة وهكذا.</p> <p>- من وضع التكور مد الجسم و اليدين لأعلى بالتدرج محاولين إطلتها لأعلى و للجانبين للتهدينة</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- تزويد كل طالب ببالونه واطلب منه الاحتفاظ بها عاليا في الهواء أطول وقت ممكن وهو في مكانه الشخصي - تشكيل أرقام أو أحرف أو أشكال بالكرات - ضرب البالونات وهي في الهواء بأجزاء الجسم التي تنادي عليها وهو في الفراغ.	- توجيه بعض الأسئلة عن الوعي بالجسم وأجزائه من الثبات ومن الحركة - إعطاء الطلاب فكرة موجزة لمستواهم المعرفي عن الوعي بالفراغ الخاص و الفراغ العام أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة التعليمية	لعبة صغيرة ( حركة قف )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
نموذج لاستمارة محك تعلم مفهوم الوعي بأجزاء الجسم أثناء الثبات وخلال الحركة	- عرض رسوم و صور توضيحية لأجزاء الجسم وطرح أسئلة على الطلاب عن أسمائها . - أسئلة عن تسمية الفراغ ( الشخصي ) و الفراغ العام و الفرق بينهما . - أسئلة الطلاب عن الاتجاهات وكيفية تميزها	ملاحظه السلوك من خلال استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده .

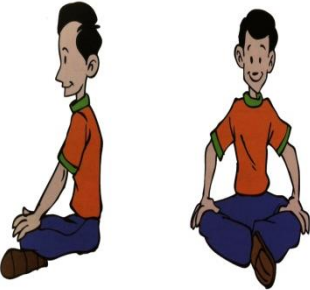
الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر موضح فيها ما يلي :- - طلب رب الأسرة من الابن تحديد المكان الذي يجلس فيه - طلب رب الأسرة من الابن أن يدور حول شئ في المنزل بشكل دائري
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الثانية	الأسبوع	السابع	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الجلوس الصحيح			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يجلس الطالب بطريقة صحيحة			أقماع	صافره	الواجب الحركي		
معرفي	أن يعي الطالب أجزاء جسمه أثناء الحركة .			رسم توضيحي		الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يشارك الطالب مع زملائه في نظافة ساحة اللعب							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	الرأس لأعلى ومرتزة على الكتفين، وتكون الذقن للداخل و النظر للأمام	2	الصدر لأعلى و الكتفان للخلف
3	الظهر مستقيماً في الجزء العلوي منه ، ومتقعراً في الجزء السفلي منه	4	الذراعان منثنيتين وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف
5	الركبتان غير متصلبتين و الفخذان قريبين من الأرض قد الإمكان	6	الساقان متقاطعتين و القدمان ملامسين للأرض و أصابع القدمين متجهة للخارج

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الجلوس الصحيح (التربع)</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقسم الصف إلى مجموعات ويقوم أحدهم بمسك حبل طوله من 3م إلى 4م ويقوم بالجري مع دوام تحركه بحيث يشبه حركة الثعبان، ويحاول الطلاب الآخرين لمس الحبل بالقدم ومن ينجح في ذلك يغير مكانه مع الطالب الذي يقوم بتحريك الحبل ... وهكذا.</p> <p><b>الجلوس الصحيح</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- طلب أخذ وضع الوقوف الصحيح، وتعريف الطلاب بأسماء أجزاء الجسم وأجزاء الطرف العلوي منه ودور كل جزء في وضع الجلوس الصحيح من خلال بعض الأسئلة .</li> <li>- كيف نقسم الجسم إلى نصفين ؟ - مما يتكون كل من القسم العلوي و القسم السفلي ؟</li> <li>- توجيه الطلاب لإيجاد فراغاً شخصياً لنفسه ... ويجلس فيه .</li> <li>- الإشارة إلى الأجزاء في الطرف العلوي و الطرف السفلي من الجسم .</li> <li>- دعم الطلاب لاستقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف . - تقديم الرسوم و الصورة الصحيحة للجلوس وإعطاء الطلاب فترة زمنية لأداء ما طلبه من الطلاب وملاحظته الأداء وتوجيه الطلاب .</li> <li>- (وقوف) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- مساعده الطلاب على الجلوس الصحيح مع تركيز الانتباه على حركات الكلاب التي تدور في الفراغ</li> <li>- طلب من الطلاب أن يودوا الجلوس بحركات تمثيلية وتشبيهه مختلفة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مساعده الطلاب للتعرف على أجزاء الجسم .</li> <li>- شرح الأداء الحركي للجلوس</li> <li>- توضيح الوضع الصحيح بوسيلة تعليمية .</li> <li>- سؤال الطلاب : كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة ؟</li> </ul>	<p>لعبه صغيرة ( لعبة الجلوس الصحيح )</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لوضع الجلوس الصحيح	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء لوضع الجلوس وطلب ترتيبها من الطلاب بناء على ما تم تعلمه في الدرس	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق وبعده


الواجبات المنزلية	أسئلة إلى ولي الأمر - هل بإمكان الطالب الجلوس داخل المنزل أمام التلفاز مع التحكم في جسمه جيداً ؟ - هل يوسع أداء الجلوس بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب ؟
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	الثامن	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الجري الصحيح			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	المشي الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يجري الطالب بطريقة صحيحة			أقماع	صافره	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه
معرفي	أن يدرك الطالب مسار حركة الجسم			أقماع	صولجات			
انفعالي	أن يشارك الطالب بيجابية و حماس في أنشطة الخبرة			نموذج للمهارة				

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	عند الاستعداد للجري إحدى القدمين متقدمة على القدم الأخرى للأمام بمسافة قليلة	2	مقدمة القدمين متجه للأمام - ثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي
3	الجسم مائل قليلا للأمام - الذراعان منتشيتان قليلا وفي اتجاه معاكس لوضع القدمين	4	أثناء الجري: يتم الهبوط على الأرض بدءا بالعقب - الركبتان منتشيتان قليلا - الجسم مائل قليلا للأمام
5	الذراعان منتشيتان وتتمرجحان للأمام وللخلف في اتجاه معاكس لحركة القدمين	6	عند التوقف تنتشي الركبتان كثيرا لامتنصص قوة الاندفاع للأمام ولخفض مركز ثقل الجسم لأسفل مع توزيعه على القدمين بالتساوي

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الجري الصحيح</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم اسم إحدى وسائل المواصلات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد هذه الوسيلة في الصوت والحركة ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.</p> <p><b>الجري الصحيح:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- جعل الطلاب يمشون أماما في قاطرات حول الملعب مع التركيز على معرفه الطلاب لمواصفات الأداء للمشي السليم مع تطبيقها وتصحيح الأخطاء للطلاب .</li> <li>- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة مع تغيير الاتجاه حسب الرغبة . - الجري بخفه في المكان وعند سماع الصافره يقوم بالجري للأمام وعند سماع الصافره مرة أخرى يعود إلى مكانه الشخصي ، ويجري بخفه في مكانه .</li> <li>- تقديم الرسوم و الصور التوضيحية لمهارة الجري - توجيه بعض الأسئلة للطلاب لتوضيح الأداء الفني الأمثل لتحسين الأداء للطلاب - الجري بين خطين بينهما مسافة مناسبة للجري كل طالب على حده - نفس الأداء السابقة مع مسك يد الزميل - الجري بين الخطين بأقصى سرعة .</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- البدء بالجري البطئ مع زيادة السرعة بالتدرج - الجري بين عوائق (صولجان) موضوعة في مسار الحركة - الجري بسرعة مع التنوع في مسارات الجري و اتجاهاته	- شرح مواصفات الأداء الحركي للجري ،موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح الأداء الصحيح للجري و أوضاعه المختلفة - إجراء منافسة بين الطلاب في الجري	لعبة صغيرة ( الجري يمين يسار )

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك تعلم مهارة الجري	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي للمهارة ويطلب من الطلاب ترتيبها	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق وبعده


الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الطالب الجري من نقطة إلى أخرى مع التحكم في الجسم جيدا؟ - هل يوسع أداء الجري باتسياب دون تكلف أو تصلب في الجسم ؟ - هل يمكنه التوقف عن الجري دون انزلاق ؟
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الثانية	الأسبوع	التاسع	عدد الدروس	2 - 3	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الاتزان على القدم و الركبة و اليدين		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يتزن الطالب على القدم و الركبة و اليدين		صافره	أقماع	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يتعرف الطالب على قاعدة الاتزان		رسم توضيحي للمهارة	أطواق				
انفعالي	أن يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس فيه النشاط البدني							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	يكون الكفان على الأرض باتساع الصدر وكتفان عموديتان على الكتفين	2	تشير أصابع الكفين إلى الأمام
3	تكون الذراعان ممدودتين كاملا	4	يتجه النظر للأمام ولأعلى مع ثني الرقبة للخلف قليلا
5	يكون وجه قدم الارتكاز ملامسا للأرض و الأصابع متجه للخلف و ساق الرجل غير ملامس للأرض	6	يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p><b>الإحماء :</b> يقوم الطالب بالجري حول الملعب وترسم داخل الملعب دوائر. وعند الإشارة يحاول كل طالب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة. الطالب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخضم منه نقطة ..... وهكذا مع تحديد عدد الطلاب الذين يشغلون الدائرة.</p> <p><b>الاتزان على القدم و الركبة و اليدين</b></p> <p>- تنفيذ خبرة الاتزان على القدم و الركبة و اليدين من توفر التطلب السابقة</p> <p>- توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح لهذه المهارة ، و أوضاع أجزاء الجسم المختلفة أثناء أدائها</p> <p>- الجري الحر وعند سماع الصافره يقلد الطلاب المعلم في ( رفع الذراعين جانباً ، رفع أحد الرجلين جانباً مرة و أماماً مرة .</p> <p>- تقديم رسوم و صور الاتزان ، مع لفت انتباه الطلاب إلى قاعدة الارتكاز و أن القدمين في النشاط السابق هي قاعدة ارتكاز كل طالب على الأرض.</p> <p>- جلوس الطلاب داخل أطواق و أداء المهارة مع محاولة اختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة .</p> <p>- تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم و الركبة كأجزاء من الرجل مع التأكيد على ما يجب مراعاته أثناء تأدية الخبرة</p> <p>- (وقوف) المرجحة البندولية.</p>	 <p>الاتزان على القدم و الركبة و اليدين</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
أداء مهارة ميزان الركبة من عدة أوضاع مختلفة	توضيح أجزاء الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح الأداء الصحيح للاتزان بوسيلة تعليمية - سؤال الطلاب كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة ؟	لعبة صغيرة ( أفضل توازن )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الاتزان على القدم و الركبة و اليدين	عرض رسوم و صور توضيحية لمفهوم ثبات الجسم ثم طلب الطلاب الإجابة يصح أو خطأ بعد مشاهدته الصور لتحديد الصور الأكثر اتزاناً و الأقل اتزاناً	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الطالب التحكم بتوازنه في حاله الثبات و الحركة ؟
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الثانية	الأسبوع	العاشر	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ
الخبرة	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يدحرج الطالب الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات بطريقة صحيحة			أقماع		كرات مختلفة		
معرفي	أن يتعرف الطلاب على أجزاء جسمه أثناء درجة الكرة			صولجانات		صافره		
انفعالي	أن يغسل الطالب يديه بعد أداء النشاط البدني			نموذج للمهارة		الاكتشاف الموجه		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	التأكد على الوضع المناسب لقدم الارتكاز المعاكسة لليد المدحرجة للكرة	2	تكون الركبتان منثنيتين قليلا ، و الجذع منثنيا أماما أسفل أثناء درجة الكرة
3	ضرورة عمل مرجحة تمهيدية بالذراع واليد الممسكة بالكرة عكس اتجاه درجة الكرة	4	التأكد على الإبقاء على ملامسه الكرة للأرض عن طريق دفعها من الخلف و المنتصف
5	التأكد على حركة منابعه درجة الكرة بمرجحة الذراع المدحرجة خلف الكرة	6	ضرورة التدريب على درجة الكرة بكل من اليد اليسرى على حدة

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإيماء :</b> يجري الطلاب بطول الملعب ومع الصافره يشير المعلم بيده في اتجاه معين فيغير الطلاب اتجاههم للجري في الاتجاه الذي أشار إليه المعلم بيده ..... وهكذا.</p> <p><b>درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة و الوعي بالحيز الشخصي - أداء درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة مع ذكر مواصفات الأداء الصحيح لهذه الخبرة - تنفيذ درجة الكرة بيد و واحدة من الثبات</li> <li>- إعطاء الطلاب عده دقائق لأخذ الإحساس بالكرة ومن ثم يلفت المعلم انتباه كل طالب إلى الحيز الشخصي</li> <li>- عرض الوسيلة التعليمية لأداء المهارة بطريقة صحيحة - أداء المهارة كاملة مع التركيز على وضع الجزع و القدم المعاكسة واتجاه النظر للأمام للمكان الذي سوف تصل إليه الكرة</li> <li>- درجة الكرة للأمام في اتجاه صولجان مع التكرار لإعطاء تغذية مرعي .</li> <li>- مواجهة كل طالب زميلة ومع كل واحد منهما كرة وبينهما مسافة مناسبة 5 متر تقريبا ، ليقوم أحد الطلاب بدرجة كرتة إلى زميلة بينما يقوم زميله بدرجة كرتة لإصابة الكرة المتجهة نحوه .</li> <li>(وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل.</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- درجة الكرة بيد و احده اتجاه هدف</li> <li>- درجة الكرة بيد واحده بأقل قوة ممكنه وبأكبر قوة ممكنه</li> <li>- درجة الكرة لزملائهم القريبين مرة و البعيدين مرة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- إدراك الإحساس بالكرة .</li> <li>- مواصفات الأداء الصحيح لدرجة الكرة بيد واحده</li> <li>- توضيح الأداء الصحيح بوسيلة مساعده</li> <li>- سؤال الطلاب من منهم يذكر لنا مواصفات الطالب النظيف في جسمه ؟</li> </ul>	<p>لعبة صغيرة ( البولنج )</p>

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك تعلم مهارة درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	الإيجابية ب (صح ) أو ( خطأ) بعد مشاهدته الرسوم و الصور التوضيحية لحركة الذراعين و الرجلين أثناء درجة الكرة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة و بعدها

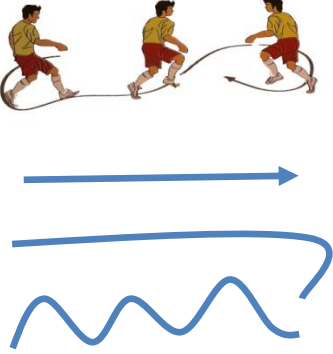
الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الابن درجة الكرة على الأرض أثناء لعبة مع إخوانه في المنزل أو زملائه خارج المنزل .
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	الحادي عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ
الخبرة	إدراك مسارات الحركة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	المشي الصحيح
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يتحرك الطالب في مسارات مختلفة			طباشير ملونه		رسم توضيحي للمسارات		
معرفي	أن يميز الطالب بين المسارات المستقيمة والمنحنية والمتعرجة			ورقه مقاس A 0		الواجب الحركي		
انفعالي	أن يغسل الطالب اليدين و الوجه بعد أداء النشاط البدني					الاكتشاف الموجه		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم	2	قدرة الطلاب على التمييز بين المسارات المنحنية والمستقيمة والمتعرجة
3	قدرة الطلاب على اللف وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإجماع:</b> يقوم الطالب بالجري حول الملعب وترسم داخل الملعب دوائر. وعند الإشارة يحاول كل طالب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة. الطالب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة ..... وهكذا مع تحديد عدد الطلاب الذين يشغلون الدائرة.</p> <p><b>إدراك المسارات الحركية</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . - عرض الوسيلة التعليمية الموضح بها المسارات الحركية على الطلاب ويتذكر معهم أسماء الاتجاهات . - تقسيم الطلاب إلى مجموعات متساوية جعل كل مجموعة تتخذ مسار معين ويقف عنده بهدوء ثم يتم التحرك عند سماع الإشارة بالمشي ثم بالجري الخفيف مع التنبيه على الطلاب المتحركين للخلف الانتباه لمن حوله .</li> <li>- تبادل المجموعات للمسارات المختلفة مع تغير سرعة التحرك من المشي الخفيف إلى الجري .</li> <li>- تشجيع الطلاب على استخدام الحركات الانتقالية التي سبق أن تعلموها مع تنوع المسارات التي يستخدمونها .</li> <li>- تشجيع الطلاب على ذكر أنواع المسارات الحركية (وقوف) المرجحة البندولية.</li> <li>- التأكيد على غسل اليدين و الوجه قبل الذهاب للفصل</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أطلب من الطلاب أن يبتكروا طرائق خاصة بهم للتحرك في المسارات - اجعل الطلاب يتدربون على توجيه زملائهم أثناء الحركة أو متابعتهم	- رسم خريطة المدرسة على سبورة لتوضيح المسارات الشائعة - عرض المصطلحات والكلمات المرتبطة بالمسار على سبورة	لعبه صغيرة ( الجري عكس الإشارة )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم مفهوم المسارات الحركية	- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن رسوما لمسارات الحركة و التمييز بين المسارات المنحنية والمستقيمة والمتعرجة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

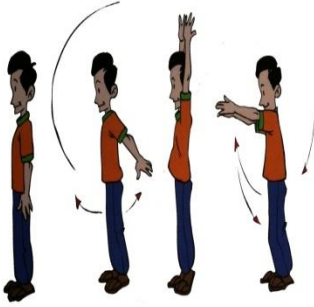
الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر بها توجيهها لإتشاء حوار بين الأب وابنه لتوضيح استخدام المسارات في الانتقال داخل المنزل و النتيجة المترتبة لعدم استخدامها .
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	الثاني عشر	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ
الخبرة	تحريك الذراعين من مفصل الكتف			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يحرك الطالب الذراعين من مفصل الكتف بشكل صحيح			أطواق		الواجب الحركي		
معرفي	أن يعي الطالب القوة اللازمة لتحريك جسمه أو أحد أطرافه			أقماع		الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط البدني							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	يحرك الطالب الذراعان و هما على كامل امتدادهما من مفصل الكتف	2	يتم تحريك الطالب للذراعين في اتجاه واحد أو في اتجاه واحد أو اتجاهات مختلفة
3	يكون نظر الطالب للأمام أثناء تحرك الذراعين	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>تحريك الذراعين من مفصل الكتف</p>	<p><b>الصيد والعصافير:</b></p> <p>يعين صياد من أحد الطلاب وباقي الطلاب عصافير يحاول الصياد الجري ومسك أحد العصافير يجب أن يمد العصافير أذرعهم للجانبين العصافير الممسوك يصبح صياد كما أن الطالب الذي لا يؤدي حركة دوران ذراعية يصبح صياداً أيضاً. يمكن رسم دائرة صغيرة لتكون مكان آمن عندما يدخلها العصافير.</p> <p><b>تحريك الذراعين من مفصل الكتف</b></p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- إعطاء فكرة موجزة عن الفراغ الخاص و الفراغ المحيط بالجسم - الإشارة إلى الأقماع المحيطة حول الملعب مع التأكيد على ضرورة بقاء الطلاب داخل حدوده أثناء تنفيذ الدرس - توجيه الطلاب للتعرف على أجزاء أجسامهم من خلال طرح التساؤلات عنها و الإشارة لها . - تحريك اليدين في الاتجاهات المختلفة من الثبات مع التركيز على أن تكون الذراعين على كامل امتدادها - عرض نموذج لتحريك الذراعين من مفصل الكتف مع توضيح للطلاب أن كل ما قاموا به من حركات للذراعين تمت عن طريقة قوة العضلات للكتفين و الذراعين وعلى الحركة من مفصل الكتف . (وقوف) المرجحة البندولية.</p> <p>- توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين و الوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
أداء تحريك الذراعين من مفصل الكتف عدة أوضاع مختلفة للجسم ( وقوف - جلوس - رقاد )	توضيح أجزاء الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح الأداء الصحيح للآذان بوسيلة تعليمية - سؤال الطلاب كيف نجعل المكان الذي حولنا أكثر نظافة	لعبة صغيرة ( قال المعلم )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم تحريك الذراعين من مفصل الكتف	- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن رسوما لحركات الذراعين في الاتجاهات المختلفة ( أماما - عليا - جانبا - خلفا )	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الابن دوران الذراعين من مفصل الكتف في المنزل بدون تكلف أو بسهولة ؟ .
-------------------	---

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

الصف	الأول	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	الثالث عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الوثب الصحيح			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	المشي الصحيح
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يثب الطالب بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات			صافره	أقماع	الواجب الحركي		
معرفي	أن يعي الطالب القوة اللازمة لتحريك الجسم أو أحد أطرافه			أوراق A4	حبال وثب	الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يظهر الطالب شجاعته أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة			رسم للمهارة	أشرطة بلاستيكية			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطلاب على ثني ركبتيهم عند الوثب و الهبوط	2	قدرة الطلاب على تحريك الذراعين عند الوثب و الهبوط
3	قدرة الطلاب على الوثب باستمرار مع التحكم في حركتهم وتوازنهم	4	التأكيد على الطلاب باستمرار للحفاظ على الركبتين مثبيتين
5	قدرة الطلاب على الهبوط الصحيح الذي يتصف بالمرونة	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإجماع:</b> يحدد المعلم أحد الطلاب ليقوم بدور (اللامس) ويحاول جميع الطلاب الهرب منه. عندما ينجح في لمس أحدهم يقوم هذا الأخير بدور (اللامس) ... وهكذا.</p> <p>يراعي عدم مغادرة حدود الملعب. ويمكن تحديد أكثر من (لامس).</p> <p><b>خبرة الوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من المتطلبات السابقة (الوقوف الصحيح - المشي الصحيح) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب .</li> <li>- تذكير الطلاب بأسماء أجزاء الرجل ، و المفاصل الموجودة بها ، ودورها في أداء الوثب .</li> <li>- إعطاء فتره زمنية للطلاب لأداء الوثب مع تشجيع الطلاب وملاحظة أدائهم وتوجيههم</li> <li>- ووقوف الطلاب على الورق الوثب على الورقة تماما مع ملاحظه الهبوط - بعيد عن الورقة ( الدفع بالقدمين قوي أو عدم مرجحة الذراعين باستقامة لأعلى في اتجاه السماء أو حدوث ميل للجسم )</li> <li>- الوثب للأمام لأبعد مسافة مع التركيز على ميل الجزء للأمام و مرجحة الذراعين لما لها من تأثير على مدى الوثبة</li> <li>- تدريب الطلاب على الهبوط السليم ( ثني الركبتين قليلا أثناء الهبوط وملامسه الأرض بالقدمين لامتصاص صدمة الهبوط )</li> <li>- تقسيم الطلاب إلى مجموعات كل مجموعة من 3 طلاب معهم حبل وثب يقوم الطلاب بالوثب جانبا على جانبي الحبل (وقوف) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين و الوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الوثب بالقدمين من فوق مستويات متدرجة الارتفاع .</li> <li>- الوثب بالقدمين للجانبين و للخلف بطرق وأساليب مختلفة عما تم تنفيذه في الأنشطة</li> <li>- الوثب بالقدمين مع ثني الجذع أماما</li> <li>- الوثب بالقدمين من فوق عواقب بسيطة ومنخفضة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للوثب بالقدمين موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة</li> <li>- توضيح الأداء الأمثل للوثب بالقدمين بوسيلة</li> <li>- استثارة دافعية الطلاب وحثهم على إبراز قدراتهم الفردية عند الوثب بالقدمين</li> </ul>	لعبة صغيرة ( عبور النهر )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الوثب الصحيح بالقدمين	- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للوثب ، و القوة اللازمة لتحريك الجسم و نقله	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

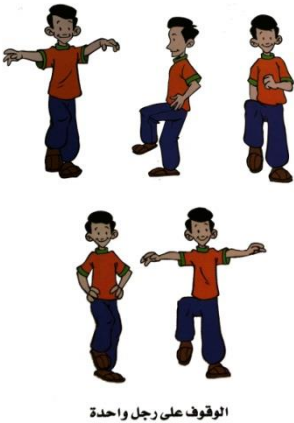
الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر يطلب منه متابعه ابنه في عدد من المواقف الحياتية - هل بإمكانه التحرك بالوثب بالقدمين داخل المنزل مع التحكم في جسمه جيدا ؟ - هل بإمكانه التحرك بالوثب بالقدمين لأسفل المنزل مع التحكم في جسمه جيدا ؟
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	الرابع عشر	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الوقوف على قدم واحدة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يقف الطالب على قدم واحدة مع المحافظة على توازنه			صافره		الواجب الحركي		
معرفي	أن يعي الطالب القوة اللازمة لمقاومة الجاذبية أثناء			صورة للمهارة		الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط البدني							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	رجل الارتكاز ممدودة ويشير مشط قدم الارتكاز للأمام	2	الرجل الحرة مرفوعة عن الأرض لأعلى مع ثني مفصل الركبة
3	الجذع ممدود و على استقامة واحدة	4	الذراعان ممدودتان بجانب الجسم
5	الرأس على استقامة الجذع و النظر للأمام	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الوقوف على رجل واحدة</p>	<p><b>الإجماع:</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم أسم أحد الحيوانات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوانات في الصوت والحركة ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.</p> <p><b>الوقوف على قدم واحدة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من المتطلب السابق ( الوقوف الصحيح ) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب.</li> <li>- تعريف الطلاب بالاتزان وانه متطلب أساسي لأداء كثير من المهارات الحركية</li> <li>- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة بالأقماع مع تغيير الاتجاه وعند سماع الصافره يقف الطلاب ثم يقوم المعلم بالوقوف على قدم واحدة ويطلب من الطلاب أن يقلدوه ثم يتدرج برفع الذراعين عالياً و جانباً للاتزان</li> <li>- يتم الإشارة إلى أن القدمين تسميان قاعدة ارتكازك على الأرض</li> <li>- يتم تشجيع الطلاب باستمرار حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم</li> <li>- يمر المعلم بين الطلاب محاولاً الإخلال بتوازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة</li> <li>- يتم عرض الوسيلة التعليمية مع استشارة الطلاب لأهم النقاط التي يجب مراعاتها حتى يقفوا على قدم واحدة بطريقة صحيحة (وقوف) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً.</li> <li>- توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين و الوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
أداء مهارة الوقوف على رجل واحدة من عدة أوضاع مختلفة	- شرح الأداء الحركي للاتزان على قدم واحدة موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح المهارة بوسيلة تعليمية	- لعبة صغيرة ( أفضل توازن )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الوقوف على قدم واحدة	- طرح الأسئلة على الطلاب والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للوقوف على قدم واحدة . - إدراك الجهد المبذول في المحافظة على الاتزان	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر يطلب منه متابعه ابنه في عدد من المواقف الحياتية - أن يشترك مع الابن في لعبة الاتزان على قدم واحدة ولمدة لا تقل عن 5 ثواني - أن يقوم الابن و الأب بالاتزان بعد سماع صوت محدد و البقاء أطول فترة زمنية
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	الخامس عشر	عدد الدروس	1 - 2	تاريخ تنفيذ
الخبرة	تسليم و تسلم الكرة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	مسك الكرة	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يسلم ويتسلم الطالب الكرة من الزميل بشكل صحيح			كرات مختلفة الحجم		الواجب الحركي		
معرفي	أن يتعرف الطالب على أجزاء جسمه أثناء أداء درجة الكرة			أقماع		الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط البدني							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	مراعاة حجم الكرة ( الكبير و الصغر ) حيث يترتب عليه استعمال يد واحدة أو كلتا اليدين	2	في حالة استخدام اليد الواحدة تكون يد المستلم أسفل و المسلم أعلى و عندما يتحكم كلاهما بالكرة يتبادلان وضع اليدين
3	في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أعلى و أسفل الكرة	4	ينبغي مراعاة انتشار الأصابع وراحة اليد حول الكرة مع الضغط عليها ضغطاً يتناسب مع ثقلها
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإجماع :</b> يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع الكرات أو بعض الأدوات التي تقل عن عدد الطلاب في أماكن متفرقة وعند سماع الصافره يسرع كل طالب بالجري للحصول على أحد الكرات الذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.</p> <p><b>تسليم و تسلم الكرة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من المتطلب السابق (مسك الكرة ) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب.</li> <li>- التأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة و الوعي بالحيز الشخصي</li> <li>- إعطاء الطلاب عده دقائق لأخذ الإحساس بالكرة و من ثم يلتفت المعلم انتباه كل طالب إلى الحيز الشخصي</li> <li>- عرض الوسيلة التعليمية لأداء المهارة بطريقة صحيحة</li> <li>- أداء تمرير الكرة باليدين (للكرات الكبيرة ) و بيد واحدة (للكرات الصغيرة ) مع ذكر مواصفات الأداء الصحيح لتسليم و تسلم الكرة بشكل صحيح</li> <li>- أداء المهارة كاملة مع التركيز في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أعلى و أسفل الكرة و المسلم كلتا يديه بجانب الكرة</li> <li>- مواجهة كل طالب زميلة ومع واحد منهما كرة ، ليقوم أحد الطلاب بتسليم الكرة لزميلة من مستويات مختلفة (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل.</li> </ul>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- تقسيم الطلاب إلى قاطرتين القاطرة الأولى تحمل الكرة و عند سماع الإشارة يجري الطلاب انتشار حر مع ضرب الكرة بالأرض و عند سماع الصافره الثانية يمسك الطالب الكرة ويتجه للقاطرة الثانية لتسليم الكرة للزميل بيد واحدة أو باليدين حسب حجم الكرة	مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات الأداء لتسليم و تسلم الكرة بيد واحدة و باليدين - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تسليم	تنفيذ لعبة ( دائرة الكرة )

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمهارة تسليم و تسلم الكرة	استمارة التقويم لخبرة تسليم و تسلم الكرة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الاتي - هل الابن في المنزل يمسك بالأشياء ويسلمها بشكل صحيح - هل يستعمل الطالب كلتا اليدين بمسك الأشياء وتسليمها بنفس المستوى بيد واحدة - هل يسلم ويستلم الأشياء بشكل طبيعي دون تشنج أو عصبية
-------------------	--

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

الصف	الأول	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	السادس عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	المشي الصحيح	الجري الصحيح	الوثب الصحيح
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يظهر الطالب قدرته على أداء أنماط حركية انتقالية ( المشي ، الجري و الوثب ) في اتجاهات مختلفة وسرعات متعددة		طباشير ملون		أقماع			
معرفي	أن يعي القوة اللازمة لتحريك جسمه أو أحد أطرافه		صافره		عدد من الكرات		الواجب الحركي	
انفعالي	أن يظهر ثقة وشجاعة خلال أدائه أنشطة الخبرة التعليمية						الاكتشاف الموجه	

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطالب على تحريك جسمه أو أحد أجزاء منه من مكان إلى آخر دون أن يفقد توازنه	2	قدرة الطالب على التمييز بين مقدار القوة العضلية الحففيه التي تحتاج جهدا عضليا بسيطا ، و الشديدة التي تحتاج جهدا عضليا كبيرا
3	قدرة الطالب على تمييز السرعة التي تحدث بها الحركة وهي ما تستغرقه الحركة من زمن	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p><b>الإحماء :</b> يقف الطلاب في 4 قاطرات وعندما ينادي المعلم أسم أحد الحيوانات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوانات في الصوت والحركة ..... وهكذا القاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة.</p> <p><b>الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من المتطلبات السابقة لتقدم هذه المهارة وهي مهارات (المشي الصحيح و الجري الصحيح و الوثب الصحيح) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب مع تصحيح أخطاء بعض الطلاب في الأداء</li> <li>- تقديم تعريف مبسط لمفهوم القوة وكيفية استخدامها في تحريك الجسم و الذي يؤدي إلى انتقال من مكان إلى آخر .</li> <li>- تنبيه الطلاب إلى المسارات و الأشكال الهندسية المرسومة على الأرض ثم عمل الأنشطة التالية :-</li> <li>- مشي الطلاب في المكان المحيط به . - المشي في الفراغ العام لرؤية أفضل أسلوب مشي .</li> <li>- مساعده الطلاب على معرفة القوة المطلوب بذلها لتحريك الجسم من مكان إلى مكان آخر بصورة أسرع .</li> <li>- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط مع تغيير الاتجاه حسب الرغبة .</li> <li>- توعية الطلاب على ما يزيد من سرعة الجري ( ميل الجسم إلى الأمام ، دفع الأرض بالقدمين بقوة )</li> <li>- إعطاء الطلاب وقت كافي لممارسة الجري ببضع لإتاحة الفرصة للاكتشاف</li> <li>- التأكيد على الجهد المبذول من قبل عضلات الجسم في نجاح الحركة و انه يتناسب طرديا مع سرعتها (</li> <li>- الوثب لأعلى بعيدا عن الأرض . - إعطاء الطلاب فترة زمنية لأداء الوثب للأمام و يشجع الطلاب و يلاحظ أداءهم ويوجههم</li> <li>- التأكيد على الطلاب أن الحركات التي قام بها الطلاب باستخدام الرجلين والساقين و القدمين و الذراعين في الوثب للأمام أو لأعلى هي التي أنتجت القوة من خلال العمل العضلي .</li> <li>(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل.</li> </ul>

التقدم بالخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- طلب من الطلاب أن يودوا المشي بحركات تمثيلية وتشبهييه مختلفة (المسكري - العماق القزم )</li> <li>- المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات ( رمل ، أرض خرسانية ، أرض منحدره )</li> <li>- الجري بين عوائق ( صولجانات )</li> <li>- الوثب بالقدمين من فوق مستويات متعددة الارتفاع</li> <li>- الوثب بالقدمين للجانبين و الخلف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح للطلاب القوة المطلوب بذلها من قبل عضلات الجسم لأداء الحركات الأساسية الانتقالية من مكان لآخر</li> <li>- توضيح مفهوم القوة و الوعي بها كأحد المفاهيم الحركية بوسيلة تعليمية</li> <li>- عرض المصطلحات و الكلمات المرتبطة بمفهوم القوة على سبورة أو لوحة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تنظيم أنشطة و مسابقات على شكل ألعاب فردية و زوجية و جماعية في شكل تنافسي</li> </ul>

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) لمفهوم الوعي بالقوة	عرض عدة صور لطلاب يحمل احدهم كيسا به أوراق وهو واقف وأخر يحمل كيسا به أوراق وهو يمشي وثالث يحمل كيسا به أوراق وهو يجري ، ورابع يحمل كيسا به رمل و هو واقف ويطلب من الطلاب أن يحددوا أي الطلاب يبذل جهدا أكثر من بين الطلاب في الصور المعروضة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

الواجبات المنزلية	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توجيهات ترسل إلى ولي الأمر يوضح فيها ما يلي</li> <li>- عندما يمشي الابن أو يجري أو يثب في المنزل مع إخوانه أو زملائه أثناء المسابقات و المطاردة هل تلاحظ عليه النقاط التالية</li> <li>- ينتقل بالمشي من مكان لآخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة</li> <li>- ينتقل بالجري من مكان لآخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة وفق القوة المطلوبة و التوقيت المناسب المحدد للأداء</li> <li>- ينتقل بالوثب من مكان لآخر مع التحكم في وضع القامة بصورة صحيحة وفق القوة المطلوبة و التوقيت المناسب المحدد للأداء</li> </ul>
-------------------	---

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

نموذج مفرغ للمعلم

	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس		الأسبوع		الوحدة	الأول	الصف
			المتطلبات السابقة للخبرة		المكان				الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف				المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي							نفس حركي	
								معرفي	
								انفعالي	

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

	2		1
	4		3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي

الواجبات المنزلية	
-------------------	--

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

