

تم تحميل الملف  
من موقع حلول



h u l u o n l i n e

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

الصف	الثالث	الوحدة	الأولى	الأسبوع	المكان	المطلبات السابقة للخبرة	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الواجب	الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب	ساحة مناسبة	الاتزان الأمامي	المكان	المطلبات السابقة للخبرة	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
المجل	الواجب	الهدف	الأدوات	أسلوب التعليم المتب	أسلوب التعليم المتب			
الواجب	الواجب	أن يؤدي الطالب الانزلاق بطريقة صحيحة للخلف و الجانب .	صافرة	نموذج مصور للمهارة	الاتزان الأمامي			
الأدوات	الواجب	أن يذكر الطالب مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق الجانبي و الخلفي	أقماع		الاتزان الأمامي			
الواجب	الواجب	أن يظهر الطالب جلا وصبرا خال تنفيذ الانزلاق الجانبي و الخلفي			الاتزان الأمامي			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

قدرة الطالب على اخذ خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو خلفي وتكون الخطوة الأولى طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة فالارتفاع لرفع الجسم في الهواء وتستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب وتهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تتنزل عنده القدم الأمامية .

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: "تابع الجري المتعرج" تقسيم التلاميذ إلى فاطرات متساوية العدد ، خط بعده أمام كل قاطرة أربع كرات طيبة ، المسافة بين كل كرة 2 متر ، بعد الصافرة الجري بين الكرات والمصورة لمس الزميل التالي ، تفوز القاطرة المنتهية أولاً</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذا الخبرة مع توجيهه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتتأكد من تطبيق الطلاب لها .</li> <li>- توجيه الطلاب لتقليد المعلم في أداء حركات انتقالية بعرض تشغيل الجسم (مشي - جري - حجل .. الخ )</li> <li>- توجيهه أسئلة للطلاب فيما يتعلق بالحجز المكاني و ما يتعلق بوجوده الحركة ثم يتم استئثاره دافعية الطالب للتعلم وبتوجيهه مباشرة من المعلم . - يواجه الطالب الحاطن من يستطيع من الطلاب المشي للجانب مع محافظته على مواجهة الحاطن ؟ - حاول أن ترتفع يديك لجانبين بمستوى الكتفين و تحرك للجانب - تغير إيقاع المشي بالصافرة</li> <li>- الانتقال بالترك للخلف - توجيه الطالب للتخليل بأنهم يقوموا بخط الأرضا بالقدم أي تبقى القدم المتقدمة أماما على الأرض</li> <li>- إعطاء الطالب معلومات وافية عن أهمية الملابس الفنية أثناء ممارسة النشاط البدنى</li> <li>- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعوها حتى يتمكنوا من الانزلاق الصحيح</li> <li>- توجيه الطلاب لغسل الأيدي و الوجه ،</li> </ul>	

الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	التقدم بالخبرة :
	<p>مساعدة الطالب للتعرف على الخطوات الفنية الادائية للانزلاق بتوجيهه عدد من الأسئلة مع التثليل المباشر .</p> <p>اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي للانزلاق موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء .</p> <p>وضح الأداء الصحيح للانزلاق بوسيلة تعليمية .</p> <p>أعط الطالب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن حركة الانزلاق.</p> <p>اقتراح مواقف الاستشارة دافعية الطلاب</p>	<p>مساعدة الطالب على الانزلاق الجانبي الخلفي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص .</p> <p>تشكيل دائرة بحيث تكون يد كل طالب مشتبكة مع يد الطالب الآخر والانتقال للجانب بشكل جماعي في دائرة مع تغيير الاتجاه لليمين مرره الميسار مرة أخرى .</p> <p>عمل تطبيقات منظمة بين الطلاب فيها رسم أشكال هندسية خلال الانزلاق مع تصحيح الأخطاء .</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة متتابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	<p>اذكر مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق للجانب و للخلف مع ذكر التصور الذهني لحركة الانزلاق ؟</p> <p>اذكر الملابس الملائمة للأجزاء الحرة أثناء اثناء النشاط البدنى</p>	استمارة تقويم الجانب المهاري ( محك التعلم ) لمهارة الانزلاق

الواجبات المنزلية	بطاقة أسئلة إلىولي الأمر
<p>- هل يمكنكم ابتكام الانزلاق للجانب و للخلف داخل المنزل من مكان إلى مكان آخر مع التحكم في جسمه جيدا؟</p> <p>- هل يمكنكم ابتكام أداء الانزلاق للجانب و للخلف بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب في أجزاء جسمه ؟</p>	

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

الصف	الثالث	الوحدة	الأولى	الاسبوع	الثاني	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ	
الخبرة	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	ساحة مناسبة	المكان	السابقة للخبرة	الارتكاز على قدم واحدة	الارتكاز على القدم والساقي		
المجال	الهدف				الأدوات	أسلوب التعليم المتبعد		
نفس حركي	أن يرتكز الطالب بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	أقماع	صافره	الواجب الحركي	رسم وصور للخبرة	الاكتشاف الموجه		
معنوي	أن يصف الطالب الوضع الصحيح للارتكاز على الظهر	حبل	مراتب					
انفعالي	أن يظهر الطالب جنداً وصبراً أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

وضع الرقد و الذراعان بجانب الجسم و الكفان على الأرض	1
	3
	5

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيهه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتتأكد من تطبيق الطلاق لها .</li> <li>- تنفيذ لعبه صغيرة ( حرکة قف ) - تكرار اللعبة و محاولة إخلال توازن الطلاب من خلال دفعهم بسيطا</li> <li>- يتم استئثارة دافعية الطلاب للتعلم و الحركة و بتوجيهه مباشره كما يلي ** يجلس كل طالب داخل طوق سؤال الطلاب من منكم يستطيع أن يرتكز على أربع قواعد ارتكاز؟ ** يمر المعلم بين الطلاب و يحاول اختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة . ** سؤال الطلاب ما أجزاء الجسم التي تلامس الأرض؟</li> <li>- تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم و الركبة كأجزاء من الرجل . - من وضع الرقد الارتكاز على الظهر من يستطيع تغيير اتجاهه</li> <li>- إعطاء الطلاب بعض حركات الإطالة و التهيئة و يقدم التغذية الراجحة لأداء المهارة بطريقة صحيحة</li> <li>- توجيهه الطلاب على وجوب غسل اليدين والوجه بعد النشاط</li> <li>- التأكيد على قيمة الصبر وأهميته من خلال مواقف النشاط المختلفة</li> </ul>	 <p>الارتكاز على الظهر</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
ربط هذه المهارة الحركية الأساسية بغيرها من المهارات التي تسبقه و التي تعقبها في الأداء في رياضة الجمباز	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 - شرح مواصفات الأداء الحركي للارتكاز على الظهر موضحًا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة</li> <li>2 - وضع الأداء الصحيح للارتكاز على الظهر بوسيلة تعليمية</li> <li>3- توجيه سؤال في بداية الدرس و نهايته : كيف يمكن أن تتمثل قيمة الصبر في سلوكنا أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة</li> </ol>	لعبة صغيرة (أفضل توازن)

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استئمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	اذكر مواصفات الأداء الصحيح الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه ؟	استئمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	بطاقة لولي الأمر موضح فيها الأسئلة التالية - هل بإمكان الابن التحكم بتوازنه في حالة الثبات و الحركة ؟	المشرف التربوي	مدير المدرسة	معلم المادة

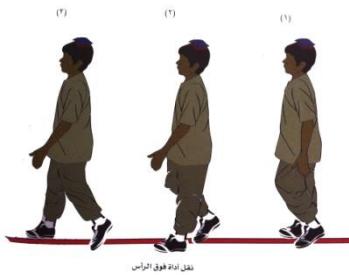
الصف	الثالث	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الثالث	تاريخ تنفيذ	عدد الدروس
الخبرة	ثبات و اتزان	فوق الرأس	المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	المشي الصحيح	
<b>المجال</b>	<b>نفس حركي</b>	<b>أن يؤدي الطالب نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان .</b>	<b>الهدف</b>	<b>أقصام</b>	<b>صافره</b>	<b>الأدوات</b>	<b>أسلوب التعليم المتبوع</b>
<b>معرفى</b>	<b>أن يتصور الطالب الأداء الحركي لمهارة نقل الأداة فوق الرأس</b>	<b>أن يظهر الطالب صبراً وجلاً أثناء نقل الأداء على الرأس</b>			<b>أكياس 300 جرام حبوب أو رمل</b>	<b>الواجب الحركي</b>	<b>الاكتشاف الموجه</b>
<b>انفعالي</b>		<b>أن يظهر الطالب صبراً وجلاً أثناء نقل الأداء على الرأس</b>					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

استقامة الجسم وعدم تارجحه للجانبين .	2	المشي المتزن بحيث تكون الرأس على استقامة الجسم النظر متوجه للأمام .	1
المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس .	4	حركة القدمين انسانية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات	3
	6		5

### شكل توضيحي للمهارة

### اجراءات التنفيذ



- لعبة صغيرة: يرسم مربعين بينهم مسافة حوالي 20 متراً، ويقسم الفصل إلى مجموعتين ، كل واحدة في مربع ، يقف ثلاث تلاميذ في المسافة بين المربعين ، وعند سماع الصافرة يتبادل التلاميذ أماكنهم ويحاول التلاميذ الثلاثة لمس أكبر عدد ممكّن من المجموعتين ، ومن مطارد ، وتستمر اللعبة حتى يفوز في النهاية آخر تلميذين لم يتمكنوا من التأكيد من توفر المطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيهه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .
- تدريب داخلي مصغر وببساطة لمدة 5 دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر التوافق ويراعي فيه الشدة والتكرار وفترات الراحة
  - إداء تمرين ذات الارتباط بالمهارة مثل : \* ( وقوف ) ثني الرأس \* ( وقوف ) تدوير الرقبة \* ( وقوف ، الذراعان جانبًا ) عمل دوائر من مفصل الكتف \* ( جلوس تربيع ) الوصول لوضع الوقوف .
  - جعل الطلاب تتخيل حركة التمرين أثناء أدائه و عمل ما يلي :- \*\*أخذ كل طالب كيس من الحبوب أو الرمل والجلوس على الأرض . \*\*جعل الطلاب يقفون من الجلوس بدون أن يسقط الكيس من على الرأس مع الثبات والتوازن . \*\*محاولة التحرك من وضع الجلوس والأداء على الرأس . \*\*محاوله المشي والتوقف والدوران والجلوس مع التحكم والسيطرة على الجزء العلوي للجسم . - إعطاء الطلاب فترة زمنية لأداء المهمة المطلوبة وتشجيع الطلاب و ملاحظة الأداء و توجيههم
  - عمل لعبة صغيرة موجهة باستخدام أداء مثل كيس حبوب أو مكعب خشبي صغير
  - إعطاء الطلاب بعض حركات الإطالة والتنفس ويفهم التغييرية الراجعة لأداء المهارة بطريقة صحيحة
  - توجيه الطلاب على وجوب غسل اليدين والوجه بعد النشاط

### أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة

### الاستفادة من المواقف التعليمية

### التقدم بالخبرة :

#### لعبة صغيرة ( نقل المحصول عبر النهر )

شرح مواصفات الأداء الحركي لنقل الأداة فوق الرأس  
موضحًا أهمية توازن الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة لإنجاح الحركة .

- استعراض لمهارات السيطرة على الأداء فوق الرأس بعد رميها لأعلى بأي جزء من الجسم .
- تتابعات المssi بتنوعها مع التوازن و المحافظة على الأداء فوق الرأس .

### تقويم الخبرة

#### الجانب الانفعالي

#### الجانب المعرفي

#### الجانب المهاري

استمرارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس  
و بعده

سؤال للطلاب عن المواصفات الأداء الحركي لنقل  
الاداء على الرأس و التصور الذهني للحركة

استمرارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم )  
لمهارة نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان

- بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي
- هل بإمكانكم دخول المنزل أن ينقل أداء على رأسه مع التحكم في جسمه جيداً ؟

### الواجبات المنزلية

#### مدير المدرسة

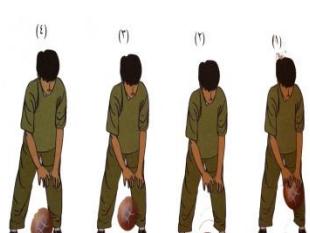
#### المشرف التربوي

#### معلم المادة

الصف	الثالث	الوحدة	الأولى	الأسبوع	الرابع	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
الخبرة	تطبيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض	مساحة مناسبة	المكان	المنطلبات السابقة للخبرة	مسك الكرة		
أسلوب التعليم المتبوع		الهدف				المجال	
الواجب الحركي	أدوات		أن ينطظ الطالب الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض.				نفس حركي
	أطواق		أن يعي الطالب القوة اللازمة لتحرك الكرة .				معزى
	أقماع		ن يظهر الطالب جلا وصبرا أثناء النشاط البدني .				انفعالي

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

وقف الطالب فتحا وميل الجزء العلوي إلى الأمام ثي الركبتين والذراعين .	2	دفع الكرة من حركة مفصل الرسغين .	1
تدفع الأصابع وهي منتشرة إلى أعلى ثم أسفل وتتكرر الحركة.	4		3
	6		5

إجراءات التتنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين - يوضع أمام الأولى سلة بها عدد من الكرات مساوي لعدد تلاميذ المجموعة ، وتوضع سلة أخرى أمام الثانية على بعد 20 متراً ، وعند الصافرة يقوم التلميذ الأول من المجموعتين بالجري لأخذ الكرة ووضعها في السلة المقابلة ، وتفوز المجموعة المنتهية أولاً .</p> <p>التتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيهه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- رمي الكرة لأبعد مسافة ثم الجري لمسكها ثم العودة للرُّضِيع الابتدائي مشياً مرة وجرياً مرة أخرى مع تطبيط الكرة</p> <p>- رمي الكرة لأعلى ثم لفتها من الثبات ومن الحركة - رمي الكرة لأعلى ثم تركها تسقط أمام الجسم ثم عمل تطبيق لها باليدين وباليد الواحدة ومن الثبات والحركة - الجري المترعرع بين الكرات في مجموعات</p> <p>- الوقوف في قاطرتين أو ثلاثة (تمرير الكرة بين أفراد القاطرة من خلف الرأس مراراً ومن بين الرجلين مراراً وجانبين مراراً - من الجلوس ولا تطبيط الكرة (يراعي تبادل اليدين) - من وضع الارتكاز على الركبتين وملامسة المقعدة للعقبين تطبيط الكرة مع لف الجذع لليسار واليمين في شكل دائرة حول الجسم (يراعي تبادل اليدين)</p> <p>- عمل نموذج وتقديم وسيلة تعليمية توضح أوضاع الجسم أثناء تطبيط الكرة - من وضع الوقوف ومد الذراعين اليسرى إلى الأمام يقوم الطالب بإسقاط الكرة على الأرض ثم ينطظها من على ارتفاعات مختلفة مع ثي الساقين ومدهما أثناء التمرير (يكسر التمرير باليد الأخرى) - تطبيط الكرة من الجري باليدين .. عمل مسابقة في التنطيط بين الأقماع يتحدى فيها الطالب قدراته الذاتية .</p> <p>- عمل بعض الحركات الإطالة والتهيئة وتقديم التغذية الراجعة - توجيه الطالب لغسل اليدين ووجهه .</p>  <p>تطبيط الكرة باليدين</p>	

التفقد بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تطبيط الكرة باليدين من الثبات من المستوى العادي</li> <li>- تطبيط الكرة باليدين مع ثي الركبتين كاماً</li> <li>- تطبيط الكرة باليدين من وضع الجلوس الطويل</li> <li>- تطبيط الكرة من المشي ثم من الحركة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مساعدة الطالب على إدراك الإحساس بالكرة بتوجيهه عدد من الأسئلة مع التثليل العملي .</li> <li>- شرح مواصفات الأداء الصحيح لتطبيط الكرة باليدين من الثبات موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء المهارة</li> </ul>	<p>لعبة صغيرة (دائرة الكرة)</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استماراة متابعة سلوكيات الطالب أثناء تطبيق الدرس و بعده	اذكر الخطوات الفنية لمهارة تطبيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض	

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل تطبيط الكرة باليدين من الثبات بينهما في مسافة قصيرة 3 - 5 متراً</li> <li>- لعبه أخرى لتطبيط الكرة باليدين من الحركة، بأن يقوم الابن بتطبيط الكرة باليدين للأمام للوصول إلى مكان الوالد الذي يبعد عنه مسافة 5 - 7 متراً</li> </ul>

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأسبوع	الخامس	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ		
الخبرة	تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة								
العصبي	التوافق العصبي	إدراك مسارات الحركة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	السبعين			
الاكتشاف الموجه	أسلوب التعليم المتبوع		الأدوات			الهدف			
	الواجب الحركي	صافره	أفعال		أن تتمى لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة				
		كرات مختلفة الأحجام	أطواق		أن تتمى لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة				
			مراتب		أن يقدر الطالب قيمة الصبر				

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

قدرة الطالب على التحرك في الفراغ الشخصي	1
قدرة الطالب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم	2
قدرة الطالب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين	3
	6

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>- يقسم التلاميذ إلى دائرتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يحاول حماية مجموعة صولجانات في مركز الدائرة من قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم وقوف) الوثب في المكان 15 ث .</p> <p>(وقف) العدو لمسافة (30) متر .</p> <p>(وقف، إنشاء عرض) مد الذراعين والضغط (1- 4) ثم الثنى والضغط (5- 8) .</p> <p>- التعرف على أنماط مركبة مختلفة ذكر منها :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإحساس بأطرافه ، والحيز المكاني الموجود فيه .</li> <li>- إجادة الحركات في انسيابية وقوة وسرعة وآمن من الإصابة .</li> <li>- العلاقة مع الآخرين وكذلك مع الأشياء وخاصة أدوات اللعب .</li> <li>- تكوين مستويات أداء حركية جيدة</li> </ul> <p>- استرجاع الخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p> <p>- الاحتفاظ بصورة للأداء الحركي للخبرات السابقة للوحدة التعليمية</p> <p>- تثبيت الأداء الصحيح عند تطابقه مع التصور المخزن في الذاكرة</p> <p>- زيادة الثقة بالنفس ، و الدافعية لأداء المهارات الحركية</p> <p>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيهه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>	

التقديم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- ممارسة أنماط حركية موجهة يتم من خلال التحكم و السيطرة على الكرة باتفاقية، بحيث تستند إلى تصور حركي جيد</p>	<p>استرجاع الخطوات الفنية للخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>يقسم التلاميذ على أربع مجموعات كل مجموعة تقف داخل مربع ، ويقف تلميذ خارج كل مربع معه كرة يحاول تصويبها على تلاميذ المربع ، ويحاول التلاميذ تفادي الكرة وتفادي الاصطدام بالزميل ويفوز التلميذ الذي لم تلمسه الكرة .</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استئمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارات لهذه الوحدة بالترتيب الصحيح ؟	هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارات على التصور الذهني للحركة

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي
	<p>هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟</p> <p>هل يسعك عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخيك في المنزل ؟.</p>

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأسبوع	ال السادس	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
الخبرة		السقوط بطريقة صحيحة وأمنه في اتجاهات مختلفة	المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقف الصحيح	الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات مخفضة
المجل		أن يسقط الطالب بطريقة صحيحة وأمنه في الاتجاهات التالية : الأمامي ، والجانبي ، الخلفي	الهدف				أسلوب التعليم المتب
نفس حركي		أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة	الأدوات	كرات متعددة	أقماع	الواجب	الاكتشاف الموجه
معنوي		أن يقدر الطالب قيمة الصبر		صافره	صولجانات	الواجب الحركي	
انفعالي		أن يقدر الطالب قيمة الصبر		رسم توضيحي			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

السقوط الأمامي : مد مفصل الركبة . مد الذراعين أماما ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق - رفع الرأس عاليا و الهبوط على الصدر - اليدان أول ما ي مقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين للخلف	2	أن يسقط الطالب بطريقة صحيحة وأمنه في الاتجاهات التالية : الأمامي ، والجانبي ، الخلفي	1
السقوط الجانبي :أخذ خطوة طعن جانبي اتجاه السقوط . السقوط على رجل الطعن ( الساق ثم الفخذ ثم المقعدة )	4		3
	6		5

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقف) المشي الصحيح مع دوران الذراعين للأمام والخلف . (وقف) الجري الصحيح مع دوران الذراعين للأمام والخلف .</p> <p>التتأكد من توفر المتطلب السابق ل هذه الخبرة مع توجيهه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتتأكد من تطبيق الطالب لها</p> <p>- توجيه الطالب لتقليد المعلم في أداء حركات انتقالية بغرض تنشيط الجسم (مشي - جري - حجل .. الخ )</p> <p>- توجيهه أسلنة للطالب فيما يتعلق بالحيز المكاني و ما يتعلق بوجوده الحركة ثم يتم استشارة دافعية الطالب للتعلم و بتوجيهه مباشر من المعلم .</p> <p>- شرح مبسط لمهارة السقوط الصحيح باستخدام الوسيلة التعليمية .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة . - أداء الطالب السقوط الأمامي أولا مع مراعاة الأداء الصحيح و بتوجيهه من المعلم .</p> <p>- ينتقل الطالب إلى محاولة السقوط خلفا بعد أداء نموذج لهم من قبل المعلم مع التركيز على تغير مركز الثقل و ضرورة امتصاص الحركة أثناء السقوط . - أداء السقوط للطالب مع إعطاء الطالب الوقت الكافي للتكرار مع تحفيز الطالب على الأداء الأفضل . - أداء السقوط في اتجاهات مختلفة مع ذكر النقاط الفنية لكل اتجاه أثناء السقوط</p> <p>- تشجيع الطالب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعها حتى يمتلك السقوط في اتجاهات المختلفة</p> <p>- توجيه الطالب لغسل الأيدي و الوجه ,</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>1- شرح للطالب الأداء الحركي للسقوط الامن بطريقة صحيحة</p> <p>2- مناقشة الطالب وطلب الإجابة عن كل سؤال بشكل حركي وشرح الأداء الأمثل بوسيلة تعليمية</p>	<p>شرح مواصفات الأداء الحركي للسقوط بطريقة صحيحة في جميع الاتجاهات موضحا أهمية ميل الجسم في اتجاه السقوط لما له تأثير في تغير مركز النقل للجسم</p>	<p><u>لعبة صغيرة :</u> في صورة محظيات يوضع في كل محطة أداء يصعد عليها التلميذ ثم يؤدي السقوط الصحيح (مقد سويدي ، مهر ، صندوق مقسم ، عقلة .....). وبحدد المعلم التلاميذ أصحاب أفضل أداء .</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استئمارة متابعة سلوكيات الطالب أثناء تطبيق الدرس و بعده	اذكر الخطوات الفنية لمهارة السقوط بطريقة صحيحة وأمنه في اتجاهات مختلفة	استئمارة متابعة سقوط الطالب للأمام مطبقا صحيحة وأمنه في اتجاهات مختلفة

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي
	<p>س : هل بوسعي عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخيك في المنزل ؟ .</p> <p>س2: هل بوسعي رسم خطوات السقوط الآمن في ورقه ؟</p>

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

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	السابع	الأسبوع	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
الخبرة	الارتكان على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكان	ساحة مناسبة	المكان	المتطلبات السابقة للخبرة	الجلوس الطويل		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	الأدوات	الهدف				أسلوب التعليم المتبوع
		صافره	أقماع	أن يرتكز الطالب على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكان			نفس حركي
		صولجات	نموذج للمهارة	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			معنوي
							أن يقدر الطالب قيمة الصبر

#### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

رفع القدمين والرجلين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع اليدين	1	ال المقعدة محور ارتكان للجسم ومن ثم دوران الجسم لأي اتجاه	2
يتم الدوران بعمل ربع أو نصف أو ثالثه أربع دورة	3		4
	5		6

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى دائرين وعند سماع الصافرة يبدأ تلميذ من كل دائرة بالجري الزجاج بين أفراد الدائرة والعودة باللمس للتلמיד التالي ليتابع الجري الزجاج حتى آخر تلميذ، وتفوز الدائرة التي تنتهي أولاً من الأداء .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيهه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>شرح مبسط لمهارة الارتكان على المقعدة .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلى :-</li> <li>- من وضع الجلوس الطويل ، يتم ثني الركبتين ورفع القدمين قليلاً عن الأرض .</li> <li>- الاستناد على اليدين والدفع بهما للدوران دورة كاملة .</li> <li>- تطبيق لعبة دوران الكرسي بالارتكان على المقعدة وثني الركبتين ورفع القدمين قليلاً من الأرض والاستناد على اليدين والدفع بهما للدوران دورة كاملة.</li> <li>- عمل مسابقة في الارتكان على المقعدة في الثبات لأطول فترة ممكنه حيث يتضمن فيها الطالب قدراته الذاتية .</li> <li>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الراجعة - توجيهه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</li> </ul>	 <p>الارتكان على المقعدة</p>

التفصيم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>أداء الارتكان على المقعدة مع رفع الذراعين للجانب ومحاولة الثبات لأطول فترة ممكنه</p>	<p>شرح مواصفات الأداء الحركي لمهارة الارتكان على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكان مع ملاحظة تاثير مساحة الارتكاز في الاززان وتغير مركز ثقل الجسم بناء على وضع الجسم</p>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>يقسم التلاميذ لأربع صفوف بينهم مسافات مناسبة ، ويجلس كل تلميذ جلوس طويل مع ثني الركبتين مع وضع كيس حوب فوقها ، وعند سماع الصافرة يرتكز التلميذ على المقعدة ويفوز من يؤدي أولاً .</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	اذكر الخطوات الفنية لمهارة الارتكان على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكان ؟	استمارة محبك التعليم للارتكان على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكان

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي هل يستطيع ابنكم الارتكان على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكان بسهولة داخل المنزل ؟	مدير المدرسة	المشرف التربوي	معلم المادة

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأسبوع	الثامن	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ			
الخبرة		الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقف على الرأس نصفا			
<b>أسلوب التعليم المتبوع</b>						<b>الأدوات</b>	<b>الهدف</b>			
الأمر	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يستطيع الطالب الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة						<b>المجال</b>
		مراتب		أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة						<b>نفس حركي</b>
				أن يقرر الطالب قيمة الصبر						<b>معرفى</b>
										<b>انفعالي</b>

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

اليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام	1
دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين ، ثم مد الرجلين عالياً ببطء	3

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقف) الجري مع رفع الركبتين عاليا .</p> <p>(وقف) الوثب مع التصفيق عاليا (1- 4) والتصفيق على الفخذين (5- 8)</p> <p>التتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيهه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>شرح مبسط لمهارة الوقوف على الرأس باستخدام النموذج التوضيحي .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مالي:</li> <li>- وضع اليدين على قاعدة المثلث ، والرأس على رأس المثلث .</li> <li>- دفع الأرض بالقدمين العمودية على الجذع ، والمشطين يشيران لأعلى .</li> <li>- كل تلميذين (وقف- مواجه) وعند سماع الصافرة يقوم التلميذ (أ) برفع الذراعين عالياً ووضع أحد القدمين أماماً ثم ثني - عمل بعض الحركات الإطالة والتهئة وتقديم التغذيةرجعية - توجيه الطالب لغض اليدين ووجه .</li> <li>الجذع أماماً أسفل لأداء المهارة والسندي من التلميذ (ب) والتبديل بينهما وتحديد الأداء الأفضل .</li> </ul>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- من وضع الوقوف على الرأس محاول أداء الدحرجة الأمامية ثم الوقوف على القدمين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الرابط بين شكل المثلث للبيدين و الرأس مع قاعدة الازtan كلما زاد الازtan كلما زاد الازtan في الحرفة</li> <li>- التركيز على أهمية تغير مركز الثقل لما له من أهمية في الازtan</li> </ul>	<p>لعبة صغيرة ( الوقوف على الرأس لأطول وقت ممكن )</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استئمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم ) للوقوف على الرأس بطريقة صحيحة	اذكر الخطوات الفنية لمهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة؟	استئمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم )

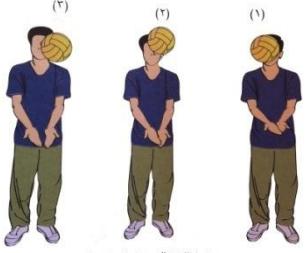
الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي
	<p>1- هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟</p>

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأسبوع	التاسع	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
الخبرة		تنطيط الكرة باليدين في الهواء	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	لفف الكرة	الترير الصحيح للكرة باليدين
المجال	نفس حركي	أن ينطط الطالب الكرة باليدين في الهواء	الهدف	أقسام	صافره	الأدوات	أسلوب التعليم المتبوع
معرفى	انفعالي	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة		نموذج للأحجام	كرات مختلفة	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه
		أن يقدر الطالب قيمة الصبر					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

ضرب الكرة باليدين بالتتابع مع توجيهها إلى أعلى تتم الحركة بكفى اليدين	1	ثني الركبتين قليلاً وثني الذراعين من مفصل المرفقين بحيث يكونان موازيين للأرض	2
كفا اليدين متوازيتين ومتوجهتين للأعلى	3	يتم ضرب الكرة باليدين من خلال الساعدين من مفصل المرفقين مع ثبيت العضدين	4
ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصلي الرسغ	5	عند لمس الكرة تنتشر أصابع اليدين أسفل الكرة	6

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى أربع قاطرات خلف خط البداية على القم اليميني ويمسك الطالب الخافي القدم اليسرى للزميل بيده اليسرى مع وضع اليد اليمنى على كتف زميله ، وتسابق القاطرات بالحجل حتى خط النهاية ، وتغزو القاطرة التي تصل أولاً (وقف) تنطيط الكرة على الحاطن باليدين معاً .</p> <p>(وقف) مواجه4 تبادل تمرير الكرة باليدين للزميل (:) .</p> <p>التأكد من توفر المطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح مبسط لمهارة تنطيط الكرة في الهواء باستخدام الوسيلة التعليمية .</li> <li>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</li> <li>- من وضع الاستعداد رمي الكرة قليلاً إلى أعلى ثم لقفها على أطراف الأصابع .</li> <li>- دفع الكرة باتجاه الأصابع باستمرار لأعلى مع مد مفصل المرفقين أثناء الدفع .</li> </ul> <p>يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من 3 إلى 4 طلاب .</p> <p>مع كل دليل مجموعة كرة يقوم بتنطيط الكرة إلى خط النهاية ثم العودة ثم الذهاب الذي يليه المجموعة التي تنتهي أولاً تكون هي الفائزة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- عمل بعض الحركات الإطالة والتهئة وتقديم التغذية الراجعة - توجيه الطلاب لغسل اليدين والوجه .</li> </ul>	 <p>تنطيط الكرة باليدين في الهواء.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تنطيط الكرة باليدين في الهواء مع محاولة مسك الكفين</li> <li>- تنطيط الكرة باليدين في الهواء مع تمريرها للزميل المواجه له على مسافة 5 - 7 متر</li> </ul>	<p>مساعدة الطالب على إدراك الإحساس بالكرة</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين في الهواء</li> <li>- إعطاء فرصة للطالب عن أجزاء الجسم التي تشتراك في تحريك الكرة</li> </ul>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>ينتشر التلاميذ انتشار حر في الملعب وكل تلميذ معه كرة ، وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة في الهواء لمدة 15 دقيقة ، ويغزو التلميذ الذي يستقر في الأداء النهائي لحظة المحدد .</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استئمارة مهاراة تنطيط الكرة باليدين في الهواء	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي للمهارة ويطبق من الطلاب ترتيبها	استئمارة مهاراة تنطيط الكرة باليدين في الهواء

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي
	<p>- هل يستطيع ابنكم تنطيط الكرة باليدين في الهواء أكثر من مره دون أن تسقط منه ؟</p>

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة

تاريخ تنفيذ		عدد الدروس	العاشر	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الثالث	الصنف
	التوافق العضلي العصبي	إدراك مسارات الحركة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة	الخبرة	
أسلوب التعليم المتبوع		الأدوات		الهدف			المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن تتمى لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			نفس حركي	
		كرات مختلفة الأحجام	أطواق	أن تتمى لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			معزى	
			مراتب	أن يقدر الطالب قيمة الصبر			انفعالي	

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

قدرة الطالب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم	2	قدرة الطالب على التحرك في الفراغ الشخصي	1
قدرة الطالب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين	4	قدرة الطالب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء و الطلاب الآخرين	3
	6		5

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>- يقسم التلاميذ إلى دوائرتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يحاول حماية مجموعة صولجانات في مركز الدائرة من تصويب التلاميذ عليها ، ويغزو التلميذ الذي ينجح في إسقاط أكبر عدد من الصولجانات بالكرة .</p> <p>وقف) الوثب في المكان 15 ث .</p> <p>(وقف) العدو لمسافة (30) متر .</p> <p>(وقف، انتشار عرضًا) مد الذراعين والضغط (1- 4) ثم الثنى والضغط (5- 8) .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التعرف على أنماط مرتبة مختلفة ذكر منها :-</li> <li>- الإحساس بالجسم وأطرافه ، والحيز المكاني الموجود فيه .</li> <li>- إجاد الحركات في انسانية وقوه وسرعة وآمن من الإصابة .</li> <li>- العلاقة مع الآخرين وكذلك مع الأشياء وخاصة أدوات اللعب .</li> </ul> <p>تكوين مستويات أداء حرکية جيدة</p> <p>- استرجاع الخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p> <p>- الاحتفاظ بصورة للأداء الحرکي للخبرات السابقة للوحدة التعليمية</p> <p>- تثبيت الأداء الصحيح عند تطابقه مع التصور المختزن في الذاكرة</p> <p>- زيادة الثقة بالنفس ، و الدافعية لأداء المهارات الحرکية</p> <p>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطالب لغسل اليدين و الوجه .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
<p>لعبة صغيرة :</p> <p>يقسم التلاميذ على أربع مجموعات كل مجموعة تقف داخل مربع ، ويقف تلميذ خارج كل مربع معه كرة يحاول تصويبها على تلاميذ المربع ، ويحاول التلاميذ تفادي الكرة وتفادي الاصطدام بالزميل ويغزو التلميذ الذي لم تلمسه الكرة .</p>	<p>استرجاع الخطوات الفنية للخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p>	<p>- ممارسة أنماط حرکية موجهة يتم من خلال التحكم و السيطرة على الكرة بتنافسية ، بحيث تستند إلى تصور حرکي جيد</p>

تقييم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمرارة متابعة سلوكيات الطالب أثناء و بعد تطبيق الدرس	هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارات لهذه الوحدة بالترتيب الصحيح ؟	استمرارة محك التعلم لمهارة تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة

الواجبات المنزلية
بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟ هل يسعك عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخيك في المنزل ؟.

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

**ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخدمة التعليمية**

المسافة بين اليدين باتساع الصدر والرأس في وضعها الطبيعي و النظر للإمام ولأعلى قليلاً	2	أن يكون الجسم على استقامة واحدة دون انتشار	1
(القبض المقوّب) يكون باطن كفي اليدين مواجهين للجسم وظاهري الكفين مواجهين للأمام	4	(القبض الأمامي) يكون باطن كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم	3
	6	(القبض المعكوس) يكون باطن كف أحد الكفين مواجه للجسم وظاهر مواجه للإمام بينما يكون باطن طف اليد الأخرى مواجه للأمام وظاهرة مواجه للجسم	5

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقف) سحب ثقل على الأرض باليدين .</p> <p>(وقف)- النراean أماما- مواجهه دفع الزميل باليدين (:) .</p> <p>(تعلق) مرجهة الجسم أماما وخلفا .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكيد من تطبيق الطلاب لها</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح مبسط لمهارة التعلق الصحيح بایجاز .</li> <li>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مailyi :-</li> <li>- يقف الطالب مواجها عارضة التعلق أو أمام عقل الحاط</li> <li>- يرفع الطالب ذراعيه لأعلى ويمد جسمه لأعلى</li> <li>- يثبت الطالب لأعلى ليصل إلى مستوى عارضة التعلق ويقبض عليها بيديه - يراعى أثناء الأداء الملاحظات التي يجب ملاحظتها أثناء الخبرة - يحافظ الطالب على امتداد ذراعية وجهه خلال التعلق ويكون النظر متوجه للأمام</li> <li>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطالب لغسل اليدين و الوجه .</li> </ul>	<p>القبض المثقوب</p> <p>القبض المكبوس</p> <p>الاحاطي المصغي على عقل الحاطي بالقبض الأمامي</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
<p>لعبة صغيرة : في وجود ثلاث محطات المسافة بينهم 10 متر الأولي بها عقلة يترك على عارضتها التلميذ من اليسار إلى اليمين بالدين، ثم الثانية بها عارضة توازن والتعليق الأفقي لمدة 10 ث ، والثالثة بها أعمدة كرية طانرة والتعليق الرأسى عليها .</p>	<p>- شرح الخطوات الفنية للخبرة مع توضيح أجزاء الجسم المختلفة مع توضيح دور كل جزء من أجزاء الجسم في المهارة</p>	<p>- أداء التعليق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة مع محاول رفع القدمين للمس العقلة و الثبات لبعض ثواني</p>

تقدير الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استئمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة و بعدها	- يذكر الطالب أنواع القبض باليدين على العارضة مع ذكر الفرق بين كل نوع من القبضات ؟	استئمارة محك تعلم مهارة التعلق بطريقة أمنه وصحيحة حسب مستويات مختلفة

**الواجبات المنزلية**

بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي  
- هل يستطيع ابنكم التعلق في المنزل أو ساحة المنزل بشكل طبيعي دون تشنج ؟

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

الصف	الثالثة	الوحدة	الثانية	الأسبوع	الثاني عشر	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ		
الخبرة	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	وقف القدم إماما				
أسلوب التعليم المتبوع		الهدف						المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	أقماع	صافره	أن يطعن الطالب على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات					
		صولجانات		أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة					
				أن يظهر الطالب استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

- تتحرك إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع .	2	- من وضع الوقوف والذراعان في الوسط .	1
- يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أبعد قليلاً من الخطوة العادلة .	4	- النظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم على الأرض .	3
	6	يتبعد باقي القدم لتسنقر بكتفها على الأرض ويكون مفصل ركبة الرجل الطاعنة منتشياً بزاوية قريبة من العمودية وتكون الرجل الآخر ممتدًا كاملاً ومقممة القدم في اتجاه الطعن .	5

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات خلف خط بداية ، وعند سماع الصافر يتسباق التلاميذ لمسافة 30 متراً والعودة .</p> <p>(وقف) - الذراعان جانبًا) تبادل الطعن بالقدمين جانباً .</p> <p>(وقف) - الذراعان عاليًا) تبادل الطعن بالقدمين أماماً .</p> <p>(وقف) - الوضع أماماً) تباعد القدمين لأقصى مدى .</p> <p>التتأكد من توفر المطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- شرح مبسط لمهارة الطعن الصحيح بالقدمين .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلى :-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- القدم الطاعنة منتشية من مفصل الركبة والقدم الحرة ممددة كاملاً .</li> <li>- الجذع عمودي على القدمين ، ومشط القدم يشير لاتجاه الطعن .</li> <li>- مشاهدة نموذج هي للطعن الصحيح .</li> </ul> <p>تطبيقات موجهة للطعن الأمامي والجانبي ، والخلفي بالقدمين مع الإيقاع أو النداء</p>	

التفقد بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء العن الأمامي مع رفع اليدين للجانب</li> <li>- أداء نفس التمرین السابق مع محاولة رفع القدم الخلفية لأعلى ومحاولة الاتزان على القدم الأمامية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح الخطوات الفنية لأداء الطعن الأمامي مع معرفة أجزاء الجسم المستخدمة</li> <li>- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكاز على قاعدة صغيرة</li> <li>- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز</li> </ul>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>يقف التلاميذ في أعداد ثلاثة بينهم مسافات مناسبة ، ويقوم المعلم بالنداء مع الإيقاع بالصافرة بالطنع على القدم الأمامية ثم خلفاً ، وتكرار الأداء على القدم الأخرى ويفوز الثلاثية ذات الأداء الأفضل</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استئمارة متابعة سلوكيات الطالب أثناء وبعد تطبيق الدرس	سؤال الطالب عن الخطوات الفنية لخبرة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات ؟	استئمارة محك التعلم لمهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي
هل يستطيع ابنكم أداء الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات دون تشنج للعضلات وبسهولة ؟	

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة

الصف	الثالث	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	الثالث عشر	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
الخبرة	تطبيق الميزان الجانبي	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	تحريك الرجل من مفصل الفخذ		
<b>أسلوب التعليم المتبوع</b>				<b>الأدوات</b>			
<b>الهدف</b>				<b>المجال</b>			
أن يطبق الطالب الميزان الجانبي				نفس حركي			
أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة				معنوي			
أن يظهر الطالب استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية				انفعالي			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقوف والذراعين عالياً ، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين	2	ترفع الرجل التي في عكس اتجاه ثني الجذع جانياً عالياً قدر المستطاع
3	تكون الزاوية بين الرجل قريبة من 90 درجة	4	يتكون المحافظة على امتداد الذراعين لأعلى وجانب لجهة ثني الجذع
5	يتم المحافظة على استقامة كل من الرجلين دون انشاء للأمام	6	يكون الرأس في وضعه الطبيعي على استقامة الجذع و النظر متوجه

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
(١)  (٢)  البيان الجانبي	<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ على أربع قاطرات ، توضع علامات على مسافات مناسبة أمام كل قاطرة ، وعند سماع الصافرة يقوم التلميذ الأول في القاطرة باللحول حتى يصل إلى العلامة ثم يعود للجري ليتمس التلميذ الذي يليه ثم يأخذ مكانة خلف القاطرة ، ويغزو القطر الذي ينتهي أولاً .</p> <p>(وقف) العمل ميزان أمامي .</p> <p>(وقف) عمل ميزان صغير .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>شرح مبسط لمهارة الميزان الجانبي بإيجاز .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مailyi :-</li> <li>- ثني الجذع على أحد الجانبين ، مع رفع الذراعين جانياً ، ورفع القدم الحرة .</li> <li>- تشير أحد اليدين عالياً والأخرى لأسفل ، ومد مفصل القدم الحرة وقدم الاتزان .</li> <li>- تطبيقات للميزان الجانبي مع الزميل ، ثم بصورة انفرادية.</li> <li>- (وقف) المرحمة بزاوية .</li> <li>- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</li> <li>- الانصراف إلى الفصل بشكل منظم</li> </ul>

التقديم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- أداء الميزان الجانبي على شئ مرتفع</li> <li>- أداء الميزان الجانبي مع الثبات ثم رفع اليدين للجانب ودوران القدم المرفوعة للخلف للوصول للميزان الخلفي ومحولة الثبات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- شرح الخطوات الفنية لأداء الميزان الجانبي مع معرفة أجزاء الجسم المستخدمة</li> <li>- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكاز على قاعدة صغيرة</li> <li>- يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز</li> </ul>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>يقوم التلاميذ بالجري الحر في مختلف الاتجاهات ، وعند سماع الصافرة يستعربون التلاميذ مهارات الميزان الجانبي يميناً ويساراً ، مع التعزيز النفسي للأداء الصحيح والمحاولات الناجحة .</p>

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استماراة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	أن يذكر الطالب الخطوات الفنية لمهارة الميزان الجانبي ؟	استماراة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

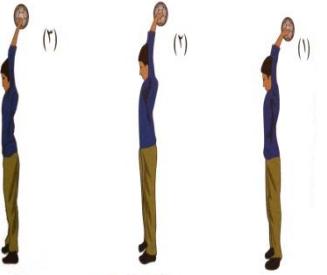
الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي هل يستطيع ابنكم الثبات لفترات طويلة في الميزان الجانبي دون لمس الأرض بالقدم المرفوعة لفترات طويلة نسبياً؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة	تاريخ تنفيذ

الصف	الثالث	الوحدة	الثلاثة	الأسبوع	الرابع عشر	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
الخبرة	رمي الكرة بطريقة صحيحة	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	مسك الكرة	تمرير الكرة باليدين من أسفل	
<b>أسلوب التعليم المتبوع</b>				<b>الأدوات</b>			
<b>الهدف</b>				<b>المجال</b>			
أن يرمي الكرة بطريقة صحيحة				نفس حركي			
أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة				معنوي			
أن يظهر الطالب استعداداً للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية				انفعالي			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقف أماماً ( أحد القدمين متقدمة للأمام عن الأخرى قليلاً )	2	الذراعان ممدتان عالياً و اليدين ممسكتان بالكرة
3	تحريك الذراعين بقوة و سرعة لتدفع الكرة للأمام	4	تمرينك الذراعين و اليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلاً تمهيداً لتمريرها
5	تنحرك القدم الخلفية للأمام	6	تنحرك اليدين الكرة في نهاية حركتها للأمام متابعتها لحركة الكرة للأمام

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 رمي الكرة من أعلى باليدين	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (وقف) انتشار حر في الملعب رمي كيس الحب عالياً ولفقة .</li> <li>- (وقف) رمي كيس الحب داخل طواو أو دواز.</li> <li>- شرح مبسط لمهارة رمي الأداة الصحيح .</li> <li>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مایلی :-</li> <li>- مسك الأداة جيداً ياطراف الأصابع بدون الضغط عليها .</li> <li>(وقف) رمي الكرة بيد واحدة لأبعد مسافة .</li> <li>(وقف) تبادل رمي الكرة مع الزميل ( : ) .</li> <li>(وقف) تمرير الكرة إلى الحافظ ولقها .</li> <li>- إكساب الأداة القوة المناسبة للمرمي ، مع فرد الذراع كاملاً .</li> <li>- (وقف) المرجة الأفقية .</li> <li>- الاتخال بعد أداء الحصة مباشرة .</li> <li>- الانتصار إلى الفصل بشكل منظم .</li> </ul>

التفصيم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- تقسيم الطلاب إلى قاطريتين القاطرة الأولى تحمل الكرة و عند سماع الإشارة يجري الطلاب انتشار حر مع ضرب الكرة بالأرض و عند سماع الصافرة الثانية يرمي الطالب الكرة للزميل ويتجه للقاطرة الثانية	- مساعدة الطالب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات لرمي الكرة من أعلى باليدين - إعطاء فكرة للطالب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تسلمه	لعبة صغيرة : " الحصول على الكرة " كل مجموعتان تتنافسان ، مجموعة تمرر الكرة بين بعضها والأخرى تحاول الحصول عليها ، المجموعة الفائزة التي تمرر عشرة تمريرات متتالية ، ويكرر

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	تقييم الخبرة
استمراره متابعة سلوكيات الطالب أثناء وبعد تطبيق الدرس	هل تعرف الطالب على الخطوات التعليمية الصحيحة رمي الكرة من أعلى باليدين	هل تعلم لمهارة رمي الكرة من أعلى باليدين	

الواجبات المنزلية	1- هل بإمكانك تنفيذ مهارة رمي الكرة من أعلى باليدين في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة ؟

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة	الجاثب الانفعالي

الصف	الثالث	الوحدة	الثلاثة	الأسبوع	الخامس عشر	عدد الدروس	تاريخ تنفيذ
الخبرة	حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	جري الصحيح	الوثب الصحيح	
أسلوب التعليم المتبوع		الأدوات		الهدف			
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			
		صورة للمهارة	صورة للمهارة	أن يظهر الطالب استعداداً للمحافظة على بينة الأنشطة البدنية			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

ارتفاع معدل ضربات القلب أثناء النشاط	2	انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية	1
	4	زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب	3
	6		5

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: من خلال العمل في مجموعات ، المشي على خط مرسوم على الأرض ، نط الحبل ، رمي ولف كيس الحبوب ، قفزة الأرنب ، تحديد أفضل مجموعة .</p> <p>(وقوف) العدو مسافة (30) متر .</p> <p>(وقوف) الوثب في المكان (15) ث .</p> <p>(وقوف فتحا) الوثب مع رفع الذراعين جانبا .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- يشاهد التلاميذ نموذج للقلب وأجزاءه مع شرح مبسط لتوضيح التالي :-</li> <li>- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية ، وزيادتها أثناء النشاط .</li> <li>- توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم .</li> <li>- زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب .</li> </ul>	

التفصيم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تلمس النبض و عدة و معرفة ضربات القلب و ضغط الدم بشكل مبسط للطالب ؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- توضيح للطلاب الأماكن التي يمكن من خلالها تلمس النبض لدى الإنسان مع ذكر السبب ،</li> <li>- الرابط بين التعرق أثناء المجهود البدني و زيادة عدد ضربات القلب</li> </ul>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>يقوم التلاميذ بحساب عدد دقات القلب (النبض) بأنفسهم لمدة دقيقة قبل الأداء ، ثم أداء العدو لمسافة (40) متر وقياس النبض مباشراً بعد الأداء ، وحساب الفارق بين القياسين ، الزمن بواسطة المعلم</p>

الجانب المعرفي	نقوش الخبرة
استمرارية متابعة سلوكيات الطالب أثناء و بعد تطبيق الدرس	هل تعرف الطالب على حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟

بطاقة إلىولي الأمر :- هل يستطيع الطالب أن يتحسس النبض الخاص به بطريقة صحيحة في المنزل ؟	الواجبات المنزلية
--	-------------------

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة

الصف	الوحدة	الأسبوع	عدد الدروس	تاریخ تنفيذ	
الخبرة		المكان	المتطلبات السابقة للخبرة		
المجال	الهدف	الأدوات	أسلوب التعليم المتبوع		
نفس حركي					
معرفى					
انفعالي					

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	2	
3	4	
5	6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة


الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	تقدير الخبرة

الواجبات المنزلية	

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة	تاريخ تنفيذ