



أهداف التربية البدنية للصف الخامس الابتدائي:

**يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهم المادة في هذه المرحلة أن:**

**•يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.**

**•يمارس أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.**

**•يطبق المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذه المرحلة.**

**•يتعرف بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية المقررة لهذه المرحلة.**

**•يتعرف بعض المفاهيم الميكانيكية والصحية والفسيولوجية المناسبة لهذه المرحلة.**

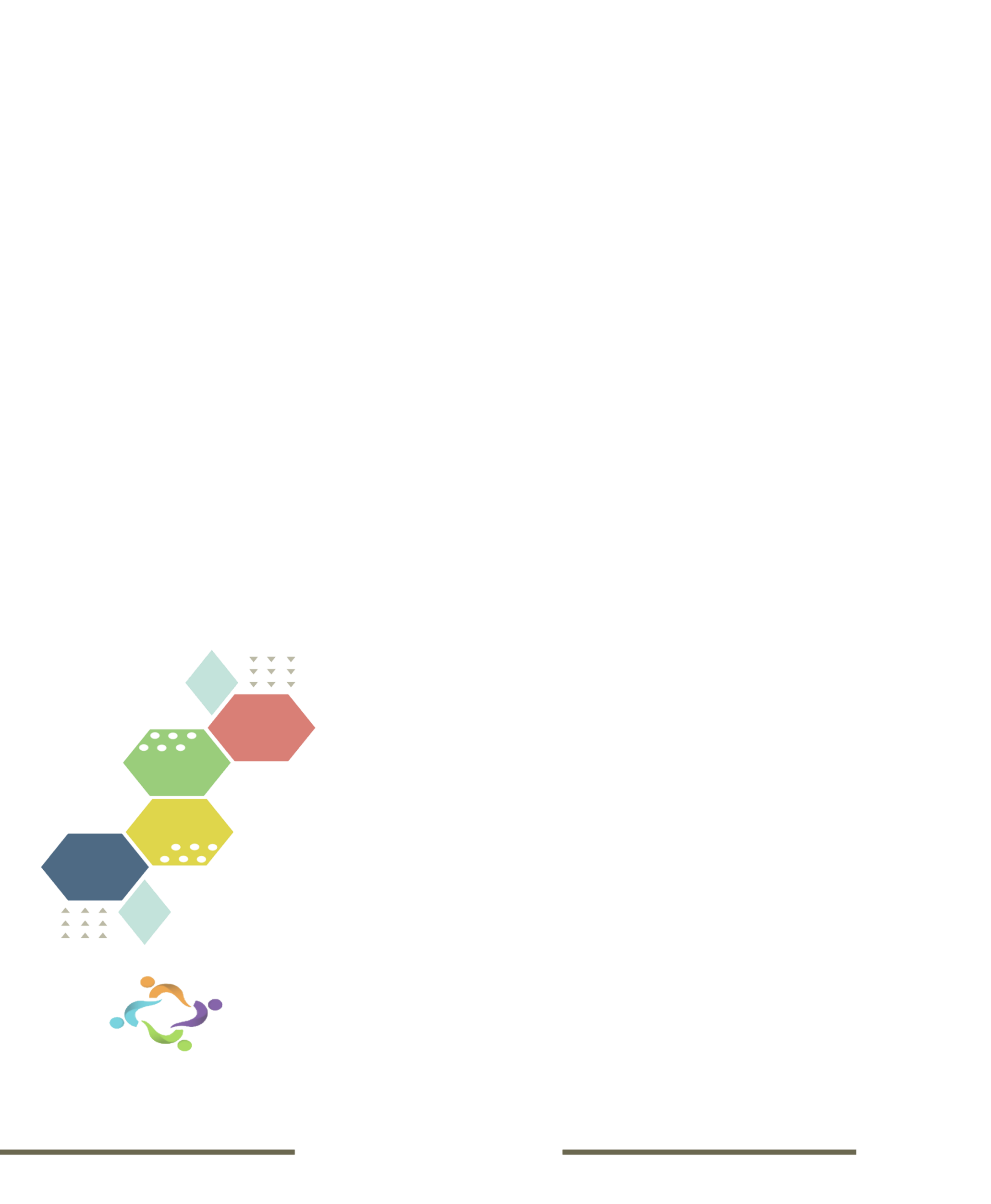
**•يستخدم السلوك المؤدي إلى ضبط النفس والتغلّب على المعوقات النفسية.**

**•يستخدم السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.**

**تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:**

**أولاً: المهارات الأساسية والرياضية:**

**•تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الجماعية (كرة القدم/ الكرة الطائرة/ كرة السلّة/ كرة اليد(.**

**•تطبيق المهارات الحركية للألعاب الرياضية الفردية ( ألعاب المضرب / ألعاب القوى/ الجمباز الفني(.**

**ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:**

**•تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.**

**•تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.**

**•تحّسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.**

**•تطوّر نمط الحياة الصحي.**

**•الوقاية من الإصابات الناتجة عن الممارسة الرياضية.**

**•تناول الغذاء الصحي السليم.**

**•تحّسن مستوى الصحة النفسية والاجتماعية.**

**ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية:**

**•تطبيق الإستراتيجيات والخطط في الألعاب الرياضية في أثناء المشاركة في النشاط البدني.**

**•الوعي بالمسؤولية الشخصية، والقيم والاتجاهات في أثناء المشاركة في النشاط البدني.**

**معلم التربية البدنية / طارق مفرج السيد**

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | **مدة التنفيذ** | | **موعد التنفيذ** | | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | **الأول** | | **الأولى** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | **1** | | **الأول** | **21/1- 25/1** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | وحدة الصحة واللياقة البدنية : أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام  الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | **خلفية رياضية عامة عن المهارات التي سبق تعلمها** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة مع مراعاة صفة النـظافة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | **أن يتعرف الطالب على برنامج لرفع اللياقة البدنية ، أن يذكر الطالب أهمية الرياضة واللياقة البدنية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | **أن يتمكن الطالب من مباريات ومسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | كراسي | | أقماع | | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | | | | | | التقويم | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 15 ث. | | | | | | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **المشي :**  **أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام: المشي هو أفضل دواء للإنسان.**  **تعد رياضة المشي وسيلة لتحسين اللياقة البدنية والحفاظ على الصحة والحد من التوتر. كم أنه يساهم في تحسين الصحة واستعادة النشاط أثناء المشي تتحرك جميع عضلات الجسم ابتداءً من عضلات القدمين وصولاً إلى عضلات الذراعين. كم أنه تزيد تدفق الدم إلى جميع أعضاء الجسم .**  **الصعود :**  **يعتبر الصعود شكلا من أ شكال المشي من حيث تبادل تحرك القدمين للأمام بتوافق مع مرجحة الذراعين للأمام والخلف ولكن مع تعديل الاتجاه فبدلاً من أن يكون للأمام على أرض مستوية يكون الاتجاه للأمام ولأعلى على درج مثلاً مع تقليل مدى مرجحة الذراعين للأمام والخلف.** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **🟍- ـ رسم دائرتين متداخلتين الدائرة الخارجية تبعد حدودها عن حدود ساحة اللعب من ( 2 ـ 3 متر ) ، و الدائرة الداخلية تبعد حدودها عن حدود الدائرة الخارجية من ( 2 ـ 3 متر ) ، مع مراعاة عوامل الأمن و السلامة عند تنظمي الساحة . ــ تقسيم الطلاب إلى مجموعتين أحداهما تقف على حدود الدائرة الداخلية و الأخرى تقف على حدود الدائرة الخارجية ، ويبدأ نشاط الوحدة بأن تمشي كل مجموعة علة حدود الدائرة التي تقف عليها ، و أن يكون اتجاه المشي للمجموعتين على الدائرتين في اتجاه معاكس لبعضهم بعضا , يتم التدرج في سرعة المشي لتكون سرعة متوسطة وبعد إتقان المشي بالسرعة المتوسطة و التأكد من أن جميع الطلاب يؤدون بطريقة صحيحة وبسرعة منتظمة .** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - استعادة الطلاب لذاكرة التدريبات والمباريات** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في اكتشاف قدم الارتقاء أو القدم الراكلة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | **1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس**  **2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة المهارات التي سبق تعلمها | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | **الأول** | | **الأولى** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | **1** | | | **الأول** | | **21/1- 25/1** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | d588ccd168وحدة الصحة واللياقة البدنية : الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | خلفية رياضية عامة عن المهارات التي سبق تعلمها مثل الجثو الأفقي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة مع مراعاة صفة حسن الخلق** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | **أن يتعرف الطالب على برنامج لرفع اللياقة البدنية ، أن يذكر الطالب أهمية الرياضة واللياقة البدنية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | **أن يتمكن الطالب من مباريات ومسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | كراسي | | أقماع | | | | | حواجز | | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | التقويم | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 15 ث. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام:**  **من الوقوف المواجه للحبل المعلق، قبض الحبل باليدين بحيث تكون إحدى اليدين في مستوى أعلى من الأخرى، ويكون الحبل بين الرجلين، وتبدأ الحركة:**  **• سحب الجسم للأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب.**  **• عند وصول الصدر لمستوى موازٍ لوضع اليد الأعلى تنقل اليد السفلى للأعلى لتقبض على الحبل في مستوى أعلى من اليد العالية.**  **• يتم تبادل الحركة للأعلى بين اليدين مع سحب الجسم لأعلى.**  **• المحافظة على استقامة الجسم وبقاء الحبل بين الرجلين بشكل يشبه القبض على الحبل بالرجلين.**  **• النظر للأعلى باستمرار نحو اليد العالية والنقطة التي يتم نقل اليد إليها لمواصلة سحب الجسم وارتفاعه للأعلى.** | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام**  **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية ـ أداء التعلق أولا ثم محاوله التسلق لمرة واحدة مع دفع القدمين للأرض .**  **- التدرج في التسلق من تبادل ذراع إلي أخري بإيقاع منتظم مع مساعدة الزميل من الوسط .**  **- نفس التمرين السابق بدون مساعدة الزميل . ـ ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء للطلاب .**  **الجري الخفيف حول الملعب -الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .-الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **استعادة الطلاب لذاكرة التدريبات والمباريات الرياضي وبعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | مساعدة الطلاب في اكتشاف قدم الارتقاء أو القدم الراكلة  لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها  تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة المهارات التي سبق تعلمها | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | **الأول** | | **الأولى** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | **1** | | | **الثاني** | | **28/1- 2/2** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | d588ccd168وحدة الصحة واللياقة البدنية : اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | خلفية رياضية عامة عن المهارات التي سبق تعلمها مثل الجثو الأفقي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة مع مراعاة صفة حسن الخلق** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | **أن يتعرف الطالب على برنامج لرفع اللياقة البدنية ، أن يذكر الطالب أهمية الرياضة واللياقة البدنية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | **أن يتمكن الطالب من مباريات ومسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | كراسي | | أقماع | | | | | حواجز | | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | التقويم | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 15 ث. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **اللياقة القلبية التنفسية:**  **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري )القلب والأوعية الدموية( لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم )خاصة العضلات(**  **باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.**  **قياسها:**  **تقااس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر), وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.** | | | | | | | | | | | | دروس التربية البدنية للصف الثالث متوسط اللياقة القلبية التنفسية والتوافق -  مقالة نت | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **ـ تدريبات تنمي اللياقة القلبية ــ المشي ثم الجري مع تحريك الذراعين محاكاة للسباحة ـ نفس الأداء السابقة مع التحرك للخلف والجانبين مع ملاحظة عدم لمس الزميل أثناء التحرك . ــ الوقوف في دائرة المشي مع ثني الجذع للجنب من المشي ثم من الجري ـ توجيه الطلاب لملاحظة العرق و أهميته في خفض درجة حرارة الجسم مع وجوب تعويض العرق بشرب الماء أثناء ممارسة النشاط البدني ـ**  **تدريبات لتنمية القوة و التحمل العضلي ــ مواجهه الحائط السند عليه باليدين المسافة باتساع الصدر ثني الذراعين باستمرار ـ نفس التمرين السابق مع استناد الزميل على ظهر الطالب المؤدي للتمرين ـ من وضع الجثو الأفقي مد الرجل اليمنى ورفعها جهة اليمين ، ثم الرجل اليسرى ـ قياس المرونة للرجلين للطلاب ،**  **ـ وقوف رفع اليدان ببطء لأعلى مع عمل شهيق عميق إعادة الذراعين لأسفل مع زفير طويل**  **- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** | | | | | | | | | | | | | | | **اللياقة القلبية التنفسية ( اللياقة البدنية والصحة ) ثانوي مقررات - YouTube** | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **استعادة الطلاب لذاكرة التدريبات والمباريات الرياضي وبعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | مساعدة الطلاب في اكتشاف قدم الارتقاء أو القدم الراكلة  لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها  تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة المهارات التي سبق تعلمها | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | **الأول** | | **الأولى** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | **1** | | | **الثاني** | | **28/1- 2/2** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | وحدة كرة القدم - تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | خلفية رياضية عامة عن المهارات التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة مع مراعاة صفة حسن الخلق** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | **أن يتعرف الطالب على برنامج لرفع اللياقة البدنية ، أن يذكر الطالب أهمية الرياضة واللياقة البدنية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | **أن يتمكن الطالب من مباريات ومسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | كراسي | | أقماع | | | | | حواجز | | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | التقويم | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 15 ث. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي:**  **تستخدم هذه الخبرة أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة، وتؤدى وفق المواصفات التالية:**  **• الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.**  **وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية.**  **• ثني رجل الارتكاز قليلا ليقع عليها مركز ثقل الجسم.**  **• مرجحة الرجل المؤدية للمهارة للخلف وللأمام لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط إلى الأسفل واستدارة مفصل**  **القدم للداخل وتثبيته بقوة أثناء ركل الكرة.**  **• ميل الجذع للأمام قليلاً أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام** | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :**  **أداء الحركة بوضعها السليم بدون كرة \_ ركل الكرة نحو الحائط من الثبات**  **ركل الكرة نحو الحائط من الحركة \_ ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 4م أرضية**  **ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 6م عالية ــ ركل الكرة العالية لتسقط في منطقة معينة** | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **استعادة الطلاب لذاكرة التدريبات والمباريات الرياضي وبعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في اكتشاف قدم الارتقاء أو القدم الراكلة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة المهارات التي سبق تعلمها | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الأولى** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | | **الثالث** | **5/2- 9/2** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | وحدة كرة القدم : الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:**  **تستخدم هذه الخبرة في حالة الهجوم الفردي، وتؤدى وفق المواصفات التالية:**  **• عدم ابتعاد الكرة عن القدم كثيرا، وإن أمكن لمس الكرة مع كل خطوة أو خطوتين.**  **• يوزع المؤدي للمهارة نظره بين الكرة والأمام لرؤية الملعب.**  **• عند الجري بالكرة يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل (اليمنى، واليسرى)** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :**  **ـ الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليمنى**  **ــ الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليسرى**  **ــ الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليمنى**  **ــ الجري بالكرة أماما ثم الاستدارة خلفا والجري بالكرة أماما** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الأولى** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | | **الثالث** | **5/2- 9/2** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | وحدة كرة القدم : كتم الكرة بباطن القدم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **أداء كتم الكرة بباطن القدم:**  **تؤدي هذه المهارة باستخدام الأرض مع القدم، وفق المواصفات التالية:**  **• قدم الارتكاز باتجاه الكرة، مع ثنيها قليلا وسحب مركز ثقل الجسم عليها.**  **• تحريك القدم المؤدية للمهارة للخارج، مع ثني الركبة قليلا.**  **• رفع القدم المؤدية للمهارة للأعلى لتصنع فراغا بينها وبين الأرض بحجم الكرة تقريبًا مع ثني الجذع للأمام قليلاً.**  **• بمجرد لمس القدم للكرة أثناء ارتدادها من الأرض ترفع القدم قليلاً للأعلى لامتصاص هذا الارتداد.** | | | | | | | | | | | | | | **كتم الكرة بأسفل القدم - YouTube** | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام**  **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ــ تطبيق المهارة مع الزميل بالقدم اليمنى**  **ــ كتم الكرة مع الزميل بالتبادل بالقدم اليسرى**  **ــ رمي الكرة عاليًا ثم كتم الكرة مع الزميل بالتبادل** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثانية** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | | **الرابع** | **12/2- 14/2** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | الصحة واللياقة البدنية : تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي  القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم العبة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **تصويب الكرة على المرمى بوجه القدم الأمامي:**  **تستخدم هذه المهارة أثناء التصويب على المرمى، والتمرير لمسافات طويلة، وتؤدى وفق مواصفات الأداء التالية:**  **• الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة.**  **• وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة، مع توجيه مشطها إلى الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة، ثني رجل الارتكاز قليلا لنقل مركز ثقل الجسم إليها.**  **• مرجحة الرجل المؤدية للمهارة للخلف وللأمام لركل الكرة، مع ملاحظة اتجاه المشط موضع التقاء الكرة بالقدم وتثبيت المفصل بقوة أثناء ركل الكرة. ميل الجذع قليلاً للأمام أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانباً قليلاً لحفظ الاتزان، ومتابعة حركة الركل للأمام** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **🟍 التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام**  **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ــ**  **تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي بالقدم اليمنى**  **ــ تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي بالقدم اليسرى** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | **الأول** | | **الأولى** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | **1** | | | **الرابع** | | **12/2- 14/2** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | d588ccd168وحدة الصحة واللياقة البدنية : اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | خلفية رياضية عامة عن المهارات التي سبق تعلمها مثل الجثو الأفقي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة مع مراعاة صفة حسن الخلق** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | **أن يتعرف الطالب على برنامج لرفع اللياقة البدنية ، أن يذكر الطالب أهمية الرياضة واللياقة البدنية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | **أن يتمكن الطالب من مباريات ومسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | كراسي | | أقماع | | | | | حواجز | | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | التقويم | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 15 ث. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **اللياقة القلبية التنفسية:**  **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري )القلب والأوعية الدموية( لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم )خاصة العضلات(**  **باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.**  **قياسها:**  **تقااس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة ( 1200 متر), وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.** | | | | | | | | | | | | دروس التربية البدنية للصف الثالث متوسط اللياقة القلبية التنفسية والتوافق -  مقالة نت | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **ـ تدريبات تنمي اللياقة القلبية ــ المشي ثم الجري مع تحريك الذراعين محاكاة للسباحة ـ نفس الأداء السابقة مع التحرك للخلف والجانبين مع ملاحظة عدم لمس الزميل أثناء التحرك . ــ الوقوف في دائرة المشي مع ثني الجذع للجنب من المشي ثم من الجري ـ توجيه الطلاب لملاحظة العرق و أهميته في خفض درجة حرارة الجسم مع وجوب تعويض العرق بشرب الماء أثناء ممارسة النشاط البدني ـ**  **تدريبات لتنمية القوة و التحمل العضلي ــ مواجهه الحائط السند عليه باليدين المسافة باتساع الصدر ثني الذراعين باستمرار ـ نفس التمرين السابق مع استناد الزميل على ظهر الطالب المؤدي للتمرين ـ من وضع الجثو الأفقي مد الرجل اليمنى ورفعها جهة اليمين ، ثم الرجل اليسرى ـ قياس المرونة للرجلين للطلاب ،**  **ـ وقوف رفع اليدان ببطء لأعلى مع عمل شهيق عميق إعادة الذراعين لأسفل مع زفير طويل**  **- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** | | | | | | | | | | | | | | | **اللياقة القلبية التنفسية ( اللياقة البدنية والصحة ) ثانوي مقررات - YouTube** | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **استعادة الطلاب لذاكرة التدريبات والمباريات الرياضي وبعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | مساعدة الطلاب في اكتشاف قدم الارتقاء أو القدم الراكلة  لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها  تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة المهارات التي سبق تعلمها | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثانية** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | | **الخامس** | **19/2- 23/2** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | وحدة التنس : ا الإرسال المستقيم - الضربة الخلفية | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المشي الصحيح التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **أداء الارسال المستقيم:**  **هو الإرسال الأقوى والأسرع والأكثر استخدامًا يؤدي وفق الوصف التالي:**  **مسك المضرب بين قبضة الضربة الأمامية والخلفية.**  **المضرب عمودي على الأرض ويكون نحو الاتجاه الذي سوف يضرب فيه الكرة. تحريك المضرب واليد الحاملة للمضرب إلى الأسفل معاً، ونقل ثقل الجسم على القدم الخلفية استدارة المضرب إلى الخلف، ثم للأعلى مع رفع اليد حاملة الكرة إلى الأعلى لرميها. تحريك المضرب خلف الظهر والمرفق إلى الأعلى، مع انحناء الجسم إلى الأمام. رفع المضرب عالياً لمقابلة الكرة وضربه مع استدارة المضرب للجهة المقابلة من الجسم. نقل ثقل الجسم للأمام بعد ضرب الكرة، والمضرب في الجهة المقابلة للجسم.** | | | | | | | | | | | | | | من الألف الى الياء ... التنس لعبة النبلاء *! - الكاتب: عاشق roger كثر  اهتمامي في الآونة الاخيرة حول تقديم المواضيع التي تحتوي على الشرح المفصل  لــ ِ لعبة التنس والغرض هو ايصال المعلومات للمتابعين الجدد لهذه اللعبة او  اللأعضاء الجدد في هذا المنتدى فيجب ان يكون ... | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **🟍 أداء الضربة الخلفية:**  **من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة. تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبا خلفا حتى وصوله إلى مستوى**  **فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية للأعلى. دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة.**  **ضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز. أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم لمستوى أعلى من الرأس مع رفع كعب الرجل الحرة عن الأرض.**  **يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.** | | | | | | | | | | | | | | | | | **الضربة الخلفية الأرضية فى التنس الفرقة الرابعة - YouTube** | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثانية** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | | **الخامس** | **19/2- 23/2** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | وحدة التنس : الضربة الساحقة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **أداء الضربة الساحقة:**  **تعد من الضربات المهمة في لعبة كرة التنس وتؤدى وفق الو صف التالي:. مرجحة المضرب من فوق الرأس وللخلف، ثم للأمام لاستقبال الكرة العالية القادمة من المنافس. يمكن توجيهها الى أي نقطة في الملعب الخاص بالمنافس.**  **تؤدى أثناء الحركة ويمكن أن تكون من الجري السريع لملاقاة الكرة وليس من الثبات.على اللاعب تقدير المكان الصحيح لملاقاة الكرة بمجرد ملاحظة خط سيرها أثناء لعبها من المنافس. تؤدى بطريقة الضربة الأمامية أو الضربة الخلفية كما في الضربات الأخرى.** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **من وقفة الاستعداد يكون المضرب للأمام في مستوى الحوض مع ثني مفصلي الركبتين، وسند المضرب على اليد الحرة. تحريك اليد الحاملة للمضرب جانبا خلفا حتى وصوله إلى مستوى**  **فوق الرأس، مع رفع مقدمة القدم الأمامية للأعلى. دوران الجسم جانباً مع أخذ خطوة ونقل وزن الجسم للأمام، وخفض رأس المضرب لمستوى الحوض استعداداً لضرب الكرة.**  **ضرب الكرة عند وصول المضرب لنقطة تلاقيه مع الكرة أمام قدم الارتكاز. أخذ خطوة بالرجل الحرة لمتابعة ضرب الكرة لوصول المضرب أمام الجسم لمستوى أعلى من الرأس مع رفع كعب الرجل الحرة عن الأرض.**  **يرتكز وزن الجسم على الرجل الحرة، مع رفع كعب رجل الارتكاز عن الأرض.** | | | | | | | | | | | | | | | | | **5- مهارة الفولى فور هاند ( الضربة الطائرة الأمامية)Strike the front plane  tennis - YouTube** | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثانية** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | **السادس** | **26/2- 1/3** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | وحدة التنس : الضربة الطائرة العالية - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **تكون مرجحة المضرب للخلف قصيرة وسريعة أثناء جرى اللاعب أماما لملاقاة الكرة .**  **يقبض اللاعب على المضرب بقوة مع جعل سطحة عموديا على الأرض وتأتى الضربة من الرسغ.**  **يمرجح المضرب من أعلى ولأسفل عند ملامسة الكرة بسطحه.**  **يكون ضرب الكرة بقوة وهى عند ارتفاع الكتف تقريبا وأمام الجسم بمقدار من 15 – 20 سم.**  **ينقل ثقل الجسم أماما على الرجل الأمامية لإعطاء الضربة القوة اللازمة .**  **تتحرك الذراع الأخرى بحرية للمحافظة على الاتزان .** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **🟍 التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توج هٌ بعض الأسئلة عنن مواصفات الأداء الصح حٌ والتأكد منن تطب نٌق الطلاب لها قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتو اٌت بطاقة المهام**  **أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين البدء بتطبيق المهارة بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم**  **يقٌوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتقديم التغذية الراجعة لهم مباشرة**  **أداء المهارة من قبل المعلم . 2 -أداء الحركة ببط ء .**  **-1 أداء المهارة حسب خطواتها الفنيةٌ 4 -تصحيحٌ الأخطاء أول بأول .**  **-5 عمل نموذج لأحد الطلاب - قٌسم الفصل إلى مجموعت نٌ لعمل المهارة -** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثانية** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | **السادس** | **26/2- 1/3** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | المهارات الحركية الأساسية : اللياقة القلبية التنفسية - السرعة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **اللياقة القلبية التنفسية:**  **هي قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم )خاصة العضلات(**  **باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي.**  **قياسها:**  **تقاس عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (1200 متر) وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.** | | | | | | | | | | | | | | | | | **اللياقة القلبية التنفسية ( اللياقة البدنية والصحة ) ثانوي مقررات - YouTube** | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **- (وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري الجانبي بعرض الملعب .(وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع .(وقوف) العدو لمسافة (40) متر .**  **(وقوف- الذراعان جانبا) تبادل الطعن علي الجانبين . (وقوف- ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع علي الجانبين**  **ـ انتشار حر يقوم كل طالب بعمل دائرة حول نفسه مع عدم ملامسة أي من ذراعي الغير من الزملاء**  **ـ أداء بعض حركات الإحماء في أماكنهم التي تتضمن الإطالة من المرونة لعضلات الرجلين و الجذع و الظهر**  **ـ أداء بعض المتطلبات السابقة للخبرة و هي المشي و الجري بطريقة صحيحة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بأنشطة الخبرة التعليمية الجديدة**  **ـ يطلب المعلم من الطلاب أن يقوم كل منهم بمراقبة نبض قلبه وهو في وضع الوقوف .**  **ـ عمل دورة مشي حول الملعب ثم التوقف ومراقبة النبض ووصف ماذا حدث للنبض من ناحية السرعة .** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | images.jpg | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثانية** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | | **السابع** | **4/3- 8/3** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | وحدة ألعاب القوى : البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة - العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **أداء البدء المنخفض:**  **تتم هذه الخبرة على ثلاث مراحل، وفيما يلي وصف لكل منها:**  **المرحلة الأولى: خذ مكانك**  **المرحلة الثانية: استعد**  **المرحلة الثالثة: انطلق** | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام**  **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية - اخذ الوضع السليم للحركة بمراحلها الثلاثة من الثبات**  **- اخذ وضع البدء المنخفض ومع الإشارة العدو 20 م / 30م / 50م**  **- وضع قائمين على بعد 1م من خط البداية بينهما خيط يتم الانطلاق**  **- للمرور من تحت الخيط الممدود - البدء المنخفض لكل زميلين معا مسافة 20م**  **- مسابقة في العدو 50م مجموعات كل مجموعة خمسة أفراد ـ الوثب الخفيف في المكان مع مرجحة الذراعين**  **- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | | **موعد التنفيذ** | | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثانية** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | | **السابع** | **4/3- 8/3** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | وحدة ألعاب القوى : الوثب العالي بالطريقة السرجية - المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المشي الصحيح التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **أن يتمكن الطالب من المشاركة في مسابقات جماعية (بنجاح)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | | |  | | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **الوثب العالي بالطريقة السرجية :**  **يتكون الوثب الطويل بطريقة السرجية من أربع مراحل هي:**  **الاقتراب**  **الارتقاء**  **التعدية**  **الهبوط** | | | | | | | | | | | | | | الوثب العالي | Physical Ed - Quizizz | | | | | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
| **التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :ـ**  **- الاقتراب في خط مستقيم بخطوات متتابعة وسريعة . الارتقاء علي لوحة الارتقاء بقدم الارتقاء .**  **- التعدية في الهواء ،. - الهبوط على المرتبة ، مع مراعاة ميل الجسم للأمام أثناء السقوط .**  **يقوم الطلاب بأداء الوثب العالي بالطريقة السرجية مع تصحيح الأخطاء الفنية للطلاب** | | | | | | | | | | | | | | | | | **كيفية إتقان الوثب العالي في سباقات المضمار والميدان: 15 خطوة** | | | | | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | **الصف** | | | **الفصل الدراسي** | | **الوحدة** | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثالثة** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | **الثامن** | **13/3- 15/3** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | التايكوندو : الوقفات /(وقفة المشي) /"أب - سوجي" | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **يُبرز قدراته الفردية أثناء أداء وقفة المشي(أب – سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **يصف وقفة المشي (أب – سوجي)من التحرك للأمام(بالرجل اليسرى)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **يؤدي وقفة المشي (أب – سوجي) من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة** | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأدوات و الأجهزة** | | | | | **مراتب أسفنجية** | | | | **حبال** | | **أطواق** | | | **كراسي** | | **أقماع** | | | | **حواجز** | | | **كرات بديلة** |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | **۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | |  | | | | |
| **1ـ** | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | |
| **2-** | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| **3ـ** | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| **4ـ** | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| **5ـ** | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **الخطو بالرجل اليسرى مسافة قدم أو باتساع نصف عرض الكتفين.**  **- المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين.**  **- يوزع مركز ثقل الجسم على القدمين بالتساوي مع الحفاظ على استقامة الظهر والنظر للأمام.**  **- استدارة مشط قدم الرجل الخلفية للخارج بزاوية .O 30**  **- ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض.** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **🟍 يتم ذلك عن طريق توجيه الطلاب لأداء المتطلبات السابقة وسؤالهم عن مواصفات كلُ منها، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح. ثم يقوم المُعلم بعرض المهارة باستخدام الوسيلة التعليمية، ثم يطلب من الطلاب وضع الذراعان في منطقة الخصر من وقفة الاستعداد )شيزن - تاى( ويشرع في تنفيذ أنشطة الخبرة من خلال طرح التساؤل التالي: من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟ • الخطو بالرجل اليسرى للأمام......... أحسنتم... أداؤكم جيد.. • الآن على كل منكم أن يقف مستقيم الظهر.........النظر للأمام........... الذراعان بجانب الجسم...... جيد**  **على كل منكم أن يحافظ على ما يلي: المسافة العرضية بين القدمين باتساع عرض الكتفين )ويشير المعلم إلى المسافة بين القدمين على نفسه(، اتجاه مشط قدم الرجل )اليسرى( الأمامية للأمام )ويشير المعلم إلى اتجاه مشط قدمه الأمامية واتجاهها(، استدارة مشط قدم الرجل )اليمنى( الخلفية للخارج بزاوية )O 0( )ويشير المعلم إلى اتجاه مشط قدمه 3 الخلفيه واتجاهها(، الركبتان مستقيمتان بالشكل الطبيعي )ويشير المعلم إلى ركبتيه المستقيمتين(، ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض )ويشير المعلم إلى عقبه(، توزيع وزن الجسم على القدمين بالتساوي............ أحسنتم... أداؤكم جيد..)يعطي المعلم فترة زمنية لأداء وقفة المشي )أب - سوجي( من التحرك للأمام )بالرجل اليسرى( ويلاحظ الأداء ويوجه الطلاب(. • الآن دعونا نراجع ما تعلمناه عن وقفة المشي (أب - سوجي)من التحرك للأمام (بالرجل اليسرى) (يستمر المعلم في تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الأداء دون مساعدة)•** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| **تمارين التهدئة** | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثالثة** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **1** | | **الثامن** | **13/3- 15/3** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | التايكوندو - الثانية الوقفات / وقفة الطعن الأمامية(" آب - كوبي ( | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **يُقدر الأبطال السعوديين المُبرزين في التايكوندو.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **يصف وقفة الطعن الأمامية )أب - كوبي( من التحرك للأمام والخلف(بالرجل اليسرى واليمنى(.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **يؤدي وقفة الطعن الأمامية )أب - كوبي( من التحرك للأمام والخلف(بالرجل اليسرى واليمنى(.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | |  | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **وقفة الطعن الأمامية(أب – كوبي)من التحرك للأمام:**  **تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريبًا )**  **المحافظة على المسافة العرضية بين القدمين .**  **- ثني ركبة الرجل اليسرى عند وصولها للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن عليها . وفي نفس الوقت المحافظة على استقامة الرجل اليمنى (الخلفية) مع استدارة مشطها بزاوية 30 ْ ويكون ثلث وزن الجسم عليها .**  **المحافظة على استقامة الظهر والنظر للأ ض. - اتجاه الصدر للأمام مع ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض .** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **يبدأ المعلم تنفيذ خبرة وقفة الطعن الأمامية(أب – كوبى) من التحرك للأمام بالرجل اليسرى بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو الوقفة المتوازية نارينهي – سوجى ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطلب من الطلاب اتخاذ الوقفة المتوازية نارينهي – سوجى، وسؤالهم عن مواصفات هذه الوقفة، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، ثم يقوم المعلم بطرح التساؤلات التالية:**  **« • من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟ »**  **• تحريك الرجل اليسرى خطوة طويلة للأمام (مسافة ثلاثة أقدام تقريباً)مع ثني ركبة الرجل اليسرى عند الوصول للأمام بحيث تكون فوق مشط القدم ويكون ثلثا وزن الجسم عليها، والمحافظة على استقامة ركبة الرجل اليمنى (لخلفية) مع استدارة مشطها للخارج بزاوية 30°، ويكون ثلث وزن الجسم عليها........ أحسنتم... أداؤكم جيد..**  **• الآن على كل منكم أن يقفْ مستقيم الظهر.........النظر للأمام........... الذراعان بجانب الجسم...... جيد**  **• على كل منكم أن يحافظ على المسافة العرضية بين القدمين )ويش ر المعلم إلى المسافة بين القدمين على نفسه(، ثبات عقب الرجل الخلفية على الأرض )ويشير المعلم إلى عقبه(، اتجاه الصدر للأمام............ أحسنتم... أداؤكم جيد.. يعطي المعلم فترة زمنية لأداء وقفة الطعن الأمامية (أب – كوبى) من التحرك للأمام ( يوجه المعلم الطلاب )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثالثة** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **2** | | **التاسع** | **18/3- 22/3** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | المهارات الهجومية من الحركة /(اللكمة الأمامية المستقيمة) /"أولجل - جيروجي" /"مومتونج -جيروجي | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **يُشارك بإيجابية وحماس في أنشطة الخبرات التعليمية بهذه الوحدة.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **يصف اللكمة الأمامية المستقيمة « مومتونج - جيروجي » باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب – كوبي)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **يؤدي اللكمة الأمامية المستقيمة « مومتونج - جيروجي » باستخدام وقفة الطعن الأمامية (أب – كوبي)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | |  | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **االمهارات الهجومية من الحركة (اللكمات الأمامية المستقيمة "أُولجُل – جيروجي، مومتونج - جيروجي")**  **للكمة الأمامية المستقيمة )أُولجُل - جيروجي( بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي(أب – سوجي)** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **🟍 يبدأ المعلم تنفيذ خبرة اللكمة الأمامية المستقيمة )مومتونج - جيروجي( بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي )أب – سوجي( بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة، وهو وقفة الاستعداد )جونبى – سوجى(، ووقفة المشي )أب – سوجي( من التحرك للأمام )بالرجل اليسرى واليمنى)، واللكمة الأمامية المستقيمة )مومتونج - جيروجي( من الثبات )بالذراع اليمنى واليسرى(، ويمكن أن يتم ذلك عن طريق الطالب من الطلاب اتخاذ هذه المتطلبات السابقة، وسؤالهم عن مواصفاتها الفنية، ومن ثم لفت انتباههم لتطبيق هذه المواصفات على أنفسهم بشكل صحيح، ثم يطلب المعلم من الطلاب أداء اللكمة الأمامية المستقيمة )مومتونج - جيروجي( بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي )أب – سوجي(، والشروع في أنشطة الخبرة التعليمية بطرح التساؤلات التالية:« • من يستطيع تقليدي في حركاتي التالية؟ »** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثالثة** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **2** | | **العاشر** | **25/3- 29/3** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية "أب – تشاجي") | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **أن يتعزز لدى الطالب حب الرياضة وحب النشاط البدني مع مراعاة صفة النظام** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **أن يتعرف الطالب على الخـطوات الفنية والأخطاء الشائعة عند أداء مهارة ( خبرة ) الدرس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **يؤدي الركلة الأمامية «أب - تشاجي » بالرجل اليمنى واليسرى من التحرك للأمام باستخدام وقفة المشي (أب –سوجي)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | |  | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **استدارة قدم الارتكاز للخارج بزاوية .O 30**  **- عدم هبوط ركبة الرجل الضاربة أثناء الأداء.**  **- مد ركبة الرجل الضاربة كاملاً على استقامتها مع توجيه الركلة بكلوة القدم.**  **- قبض ركبة الرجل الضاربة نحو الجسم عقب الانتهاء من الركل.**  **- المحافظة على الاتزان.**  **- أداء وقفة الطعن الأمامية (أب – كوبي)قبل وبعد انتهاء الركلة.**  **- استقامة الظهر والنظر للأمام.** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **يتم اتباع الخطوات الفنية في تعليم كل من مهارة الركلة الأمامية «أب - تشاجي» من الثبات، ووقفة المشي )أب – سوجي( بالرجل اليسرى واليمنى التي سبق تعليمها، حيث يقوم الطالب من وقفة الاستعداد )جونبي - سوجي(، بأداء وقفة المشي )أب – سوجي( من التحرك للخلف )بالرجل اليمنى( مع وضع الذراعان مفرودين بجانب الجسم القبضتان متجهتان للأمام ثم يقوم بما يلي: - رفع ركبة الرجل اليمنى )الخلفية( عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز )اليسرى( للخارج بزاوية 3 . O 0- بسط ركبة الرجل اليمنى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم. - قبض ركبة الرجل اليمنى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع المشي )أب – سوجي(. - رفع ركبة الرجل اليسرى )الخلفية( عالياً لمستوى الخصر مع استدارة قدم الارتكاز )اليمنى( للخارج بزاوية 3 . O 0- بسط ركبة الرجل اليسرى للأمام بشكل مستقيم في مستوى البطن حتى تمتد بالكامل مع توجيه الركلة بكلوة القدم. - قبض ركبة الرجل اليسرى إلى الخلف عقب الانتهاء من الركل وهبوطها على الأرض لوضع الطعن الأمامي )أب – كوبى( بالجانب الأيسر.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | |

**تحضير درس مادة التربية البدنية ( للمرحلة الابتدائية )**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **العام الدراسي** | | الصف | | | **الفصل الدراسي** | | الوحدة | | | **أسلوب التعلم** | | | | | **مدة التنفيذ** | | **موعد التنفيذ** | | | | **الأسبوع** | **الفترة من - إلى** | |
| **1443هـ** | | **الخامس** | | | **الأول** | | **الثالثة** | | | **الاكتشاف الموجه - الأمر** | | | | | **2** | | **الحادي عشر** | **2/4- 6/4** | |
| **الخبرة التعليمية** | | | | | تطبيقات الأداء في التايكوندو(تعزيز نواتج التعلم) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية** | | | | | خلفية رياضية عامة عن خبرة ومهارة الدرس وبعض مهارات المضرب التي سبق تعلمها | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الأهداف السلوكية**  **الخاصة بالخبرة** | | **وجداني** | | | **يشعُر بالحماس والإثارة أثناء تطبيق أنشطة الوحدة التعليمية.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **معرفي** | | | **يصف الجملة الحركية الاستعراضية والمهارات المكونة لها.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **مهاري** | | | **يطبق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة | | | | | ساحة لعب طولها ما بين (15– 25 متر) وعرضها (12- 18 متر) ويتم التنفيذ بشكل فردي أو جماعي | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| الأدوات و الأجهزة | | | | | مراتب أسفنجية | | | | حبال | | أطواق | | | كراسي | | أقماع | | | | حواجز | | | كرات بديلة |
| **إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية** | | | | | | **۝ عرض وسيلة تعليمية ۝ عرض لوحات بالصور ۝ عرض مشهد تسجيل الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الإحماء :** | | ۝ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ۝ العاب صغيرة ومسابقات ۝ التدريب الدائري | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :** | | | | | | | | | | | | | **التقويم** | | | | | |  | | | | |
| 1ـ | ( وقوف ) الجري في المكان 30 ث. | | | | | | | | | | | | ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات | | | | | |
| 2- | ( وقوف الذراعين جانباً ) المشي أماماً على المشطين. | | | | | | | | | | | |
| 3ـ | ( وقوف ) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين. | | | | | | | | | | | |
| 4ـ | ( وقوف ) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين | | | | | | | | | | | |
| 5ـ | ( وقوف ) الوثب عالياً مع ضم الركبتين على الصدر. | | | | | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية (مواصفات الأداء الصحيح)** | | | **يقوم الطلاب بتطبيق المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام وللخلف**  **باستخدام وقفة المشي )أب – سوجي(، على أن تبدأ هذه الجملة من الأوضاع الأساسية السابق تعليمها وذلك كما يلي:**  **تطبيق وقفة الانتباه (موا - سوجي(.**  **تطبيق التحية من أعلى (كيونجنى(.**  **تطبيق وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي )**  **تطبيق اللكمات الهجومية الأمامية** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| إجراءات تنفيذ الخبرة و الإخراج | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **يبدأ الطالب أداء الجملة الحركية الاستعراضية بالتحية )كيونجنى( يليها مباشرة وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي)ثم**  **- يؤدي الطالب اللكمة الأمامية المستقيمة (ُولجُل – جيروجي)من التحرك للأمام وللخلف لعدد »4« تكرارات بالذراع**  **اليمنى واليسرى يليها مباشرة أداء اللكمة الأمامية المستقيمة(مومتونج – جيروجي) من التحرك للأمام وللخلف لعدد »4«**  **تكرارات بالذراع اليمنى واليسرى**  **- ينهي الطالب الجملة الحركية الاستعراضية بأداء الركلة الأمامية (أب – تشاجي )من التحرك للأمام فقط لعدد »4« تكرارات بالرجل اليمنى واليسرى** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| **التقدم بالخبرة التعليمية** | | | | **تؤدى المهارة من الثبات أولاً ثم من الحركة ثم يتم ربطها ببعض المهارات والمناشط الرياضية التي تعلموها من قبل** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | 1. مساعدة الطلاب في التغلب على الخوف من الإصابة أثناء ممارسة الرياضة 2. لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم ثم تعزيزها 3. تشجيع الطلاب وحثهم على إبراز روح الحماس والنشاط والمثابرة والتنافس الشريف فيما بينهم | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة** | | | | 1- تنظيم مسابقات فردية وجماعية ضمن الأنشطة الداخلية وبشكل اختياري لمهارة الدرس  2- زيارة أحد الأندية القريبة ومشاهدة أداء اللاعبين للمهارة ومحاولة إشراك الطلاب معهم أو نقد الأداء | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تقويم الخبرة التعليمية** | | | | **مهاري** | | | | | | | | **معرفي** | | | | | | | **الانفعالي (الوجداني)** | | | | |
| يتم عن طريق استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة التغلب على الخوف من الإصابة | | | | | | | | يتم عن طريق طرح الأسئلة المباشرة الموجودة في استمارة التقويم المعرفي | | | | | | | يتم من خلال ملاحظة سلوك الطالب وتصرفاته ومساعدته للتغلب على الخوف وترصد في استمارة التقويم الانفعالي | | | | |
| تمارين التهدئة | | | | (وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف في عدتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الواجب المنزلي** | | | | كتابة الخطوات الفنية للخبرة ووضعها في ملف خاص – **محاولة جلب بعض المعلومات عن الخبرة من الإنترنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| معلم المادة طارق مفرج السيد | | | | | | | | المشرف التربوي أحمد عيد القبساني | | | | | | | | | | مدير المدرسة عبدالله محمد علي الأحمدي | | | | | |