|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **1** | | | | **رقم الدرس** | | | **الأولى** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **المشي الصحيح** | | | | **الجري الصحيح** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
|  | | | **أقماع** | | | | | **أن يدرك الطالب التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أداء الجري بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | **1** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **4** | **أداء حركات مناسبة للتهدئة في نهاية النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **6** |  | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **images.jpg** | | | | | | | **(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 الاطاله 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 .**  **( وقوف ) المرجحة العمودية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **تنظيم أنشطة خلال الفسحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب الخبرة التعليمية مثل :**  **ـ مسابقات في المشي و الجري**  **ـ ألعاب متنوعة تتضمن الحركة المستمرة** | | | | | | | | **ـ تغير معدل نبضات القلب مع تغير شده النشاط البدني بالارتفاع و الانخفاض**  **التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له** | | | | | | | | | | | | | **ـ التدرج في زيادة عدد الدورات التي تتم حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب من دورة واحدة إلى دورتين فثلاثة وهكذا إلى الحد الذي يرى فيه المعلم أنه مناسبا لقدرات الطلاب ويمكنهم تحمله**  **ـ يمكن عمل بعض المسابقات في المشي و الجري بين الطلاب لمسافات مختلفة في حدود ساحة اللعب** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **ـ ما التغير الذي يحدث في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدين ؟ و أسبابه ؟** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للخبرة** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ كتابه بحث عن معدل ضربات القلب وعلاقتها بالنشاط الرياضي ؟** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **2** | | | | **رقم الدرس** | | | **الأولى** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **الجري الصحيح** | | | | **الوثب الصحيح** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
|  | | | **أقماع** | | | | | **أن يدرك الطالب العلاقة بين شده التمرين و معدل النبض** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أداء الجري بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | **1** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **4** | **أداء حركات مناسبة للتهدئة في نهاية النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **6** |  | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **images.jpgمحمد حمدي 3 013.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع لمس اليدين للكعبين .**  **(وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف (1- 4) . (وقوف) مرجحة الرجل عاليا أماما بالتبادل .**  **(وقوف- فتحا- لمس الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا للضغط خلفيا .**  **(وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا والضغط مع كل خطوة**  **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 .**  **ـ يكرر النشاط السابق بالتغير إلى الهرولة ثم الجري بسرعة منخفضة ثم الجري بسرعة عالية وفي كل مرة يتم التوقف ومراقبة نبض القلب لملاحظة التغير الذي يحدث فيه مع التغيير في سرعة أداء النشاط**  **( وقوف ) المرجحة العمودية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **تنظيم أنشطة خلال الفسحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب الخبرة التعليمية مثل :**  **ـ مسابقات في المشي و الجري**  **ـ ألعاب متنوعة تتضمن الحركة المستمرة** | | | | | | | | **ـ ضرورة التدرج في أداء النشاط البدني من حيث الشدة**  **ـ تغير معدل نبضات القلب مع تغير شده النشاط البدني بالارتفاع و الانخفاض** | | | | | | | | | | | | | **ـ التدرج في زيادة عدد الدورات التي تتم حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب من دورة واحدة إلى دورتين فثلاثة وهكذا إلى الحد الذي يرى فيه المعلم أنه مناسبا لقدرات الطلاب ويمكنهم تحمله**  **ـ يمكن عمل بعض المسابقات في المشي و الجري بين الطلاب لمسافات مختلفة في حدود ساحة اللعب** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **ـ ما التغير الذي يحدث في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدين ؟ و أسبابه ؟** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للخبرة** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ كتابه بحث عن العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض ؟** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **3** | | | | **رقم الدرس** | | |  | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **الوثب الصحيح** | | | | **الجري الصحيح** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **أهمية الإحماء و التهدئة و كيفيه تنفيذها** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
|  | | | **أقماع** | | | | | **أن يعرف الطالب أهمية الإحماء و التهدئة وكيفية تنفيذها** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **أداء الجري بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **أداء حركات مناسبة للإحماء قبل النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | **1** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **4** | **أداء حركات مناسبة للتهدئة في نهاية النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **6** |  | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 3 011.jpgمحمد حمدي 3 013.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري ثم الوثب عند سماع الصافره لأعلى ارتفاع .**  **(وقوف) الجري ثم القفز لتعدية مقعد سويدي . (وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث .**  **(وقوف- ثبات الوسط) ثني الركبتين كاملا . (وقوف- لمس الرقبة) ميل الجذع للأمام والضغط لأسفل .**  **ـ بدأ أنشطة الخبرة بالإحماء فيوضح المعلم للطلاب أهمية الإحماء وكيفية تنفيذ الإحماء وإشكال الإحماء المختلفة .**  **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 الاطاله من المرونة لعضلات الرجلين و الجذع و الظهر**  **ـ يوضح المعلم للطلاب كيفية الاستفادة من الحائط و عمل بعض حركات الإطالة و المرونة لإحماء لكل من عضلات الرجلين و الظهر و البطن و الكتفين و الذراعين .**  **ـ في نهاية النشاط يقوم المعلم بتوجيه الطلاب عن مفهوم التهدئة و أهميتها وكيفيه تنفيذها وأشكالها المتنوعة**  **ـ عمل أنشطة متنوعة للتهدئة ويمكن أن تتضمن مضي حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب بسرعة منخفضة ، وتختتم بعض حركات الإطالة و المرونة الخفيفة .**  **ـ أداء بعض المتطلبات السابقة للخبرة و هي المشي و الجري بطريقة صحيحة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بأنشطة الخبرة التعليمية الجديدة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **تنظيم أنشطة خلال الفسحة اليومية من شأنها تحسين أداء الطلاب الخبرة التعليمية مثل :**  **ـ مسابقات في المشي و الجري**  **ـ ألعاب متنوعة تتضمن الحركة المستمرة** | | | | | | | | **ـ أهمية عمل إحماء قبل بدء أي نشاط بدني و أهمية التنوع فيه**  **ـ ضرورة التدرج في أداء النشاط البدني من حيث الشدة**  **ـ تغير معدل نبضات القلب مع تغير شده النشاط البدني بالارتفاع و الانخفاض**  **ـ أهمية عمل التهدئة بعد أي نشاط بدني و أهمية النوع فيه** | | | | | | | | | | | | | **ـ التدرج في زيادة عدد الدورات التي تتم حول المربع أو المستطيل المحدد في ساحة اللعب من دورة واحدة إلى دورتين فثلاثة وهكذا إلى الحد الذي يرى فيه المعلم أنه مناسبا لقدرات الطلاب ويمكنهم تحمله**  **ـ يمكن عمل بعض المسابقات في المشي و الجري بين الطلاب لمسافات مختلفة في حدود ساحة اللعب** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر أهمية الإحماء و التهدئة و كيفيه تنفيذها ؟** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للخبرة** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **كتابه بحث عن الإصابات الناتجة عن عدم الإحماء الجيد قبل ممارسة النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **4** | | | | **رقم الدرس** | | | **الأولى** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | | |
|  | | **رمي الكرة** | | | | **الجري الصحيح** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **كيفيه تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني** | | | | | | | **الخبرة** | | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | | |
| **أقماع** | | | **كرات سلة** | | | | | **أن يعرف الطالب أهمية الإحماء و التهدئة وكيفية تنفيذها** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **بدء النشاط البدني دائما بعمل الإحماء المناسب لنوع النشاط** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **استخدام ملابس و حذاء مناسبة للنشاط البدني من حيث النوعية و المقاس** | | | | | | | | | | | | | **1** | |
| **استخدام الأدوات و الأجهزة بالطريقة المصممة لاستخدامها و لنفس غرض الاستخدام** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **إنهاء النشاط البدني دائما بعمل تهدئه مناسبة لطبيعة النشاط و حالة الجو** | | | | | | | | | | | | | **3** | |
| **ممارسة النشاط في الأماكن المخصصة و التأكد من خلوها من أية حفر أو عوائق** | | | | | | | | | | | | | | **6** | **تجنب استخدام الأدوات و الأجهزة التالفة أو غير الصالحة للاستخدام أو فيها عيوب تؤثر على استخدامها** | | | | | | | | | | | | | **135** | |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 34 085.jpgمحمد حمدي 3 013.jpg** | | | | | | | **لعبة صغيرة : "تبادل المجموعتين" يقسم الفصل إلي مجموعتين تقف بشكل متقابل (وقوف- مواجه) علي جانبي الملعب ، وعند سماع الصافره تتبادل المجموعتان الأماكن من الجري السريع ثم من الجري المعكوس (بالظهر) ، وتفوز المجموعة التي تصل إلي الجانب الأخر قبل المجموعة الأخرى .**  **(وقوف) العدو لمسافة (30) متر . (وقوف) الوثب مع فتح القدمين .**  **(وقوف) الجري الزجزاج بين الكرات الطبية (وقوف) الوثب من فوق الأقماع**  **ـ الإشارة إلى ضرورة الإحماء الجيد لعدم أصابه العضلات أثناء ممارسة النشاط**  **مع توضيح ضرورة خلو الملعب من أي إعاقة أو حفر قد تصيب الطالب أثناء ممارسة النشاط**  **يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ومتجانستين**  **- المجموعة الأولي تقوم بأداء آلية الجري الصحيحة مع تصحيح الأخطاء الفنية .**  **- المجموعة الأخرى تقوم بأداء التصويب علي السلة ، ثم التبديل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين من الأداء .**  **( وقوف ) المرجحة البندولية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | | |
| **ـ إجراء منافسة بين الطلاب في الجري لمسافة 50 متر مع احتساب الزمن وتحديد أسرع** | | | | | | | | **ذكر ما ينبغي ملاحظته أثناء ممارسة النشاط البدني لتجنب الإصابة** | | | | | | | | | | | | | **اطلب من الطلاب الجري للخلف 5ث ومن الدوران والجري بسرعة متوسطة .**  **اطلب من الطلاب أداء أي تمرين بدني ومن ثم الجري للأمام والعودة بالجري للخلف** | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر كيفيه تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للخبرة** | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **كتابه بحث عن كيفيه تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **5** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثانية** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
| **البدء العالي** | | **البدء المنخفض** | | | | **آلية العدو** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **الجري في منحنى** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يتمكن الطالب من الجري في منحنى بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
|  | | | **أقماع** | | | | | **أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للجري في منحنى** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن يتعزز لدى الطالب الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **دوران مشط قدم الرجل اليسرى قليلا للخارج في اتجاه الحافة الداخلية للمضمار** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **ميل الجذع قليلا جهة اليسار** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **زيادة مدى حركة الذراع الأيمن بينما يقل مدى حركة الذراع الأيسر** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **رفع الكتف الأيمن قليلا عن مستوى الكتف الأيسر** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **6** | **إقلال طول خطوة الرجل اليسرى عن الرجل اليمنى** | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 058.jpg** | | | | | | | **(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 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 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 تجري كل مجموعة على حدود الدائرة التي تقف عليها ، و أن يكون اتجاه المشي للمجموعتين على الدائرتين في اتجاه عكس دوران عقارب الساعة , يتم التدرج في سرعة الجري لتكون سرعة متوسطة وبعد إتقان الجري بالسرعة المتوسطة و التأكد من أن جميع الطلاب يؤدون بطريقة صحيحة وبسرعة منتظمة يتم التغير للجري بسرعة عالية مع التأكيد على حركات الذراعين وميل الجذع و دوران مشط القدم**  **ـ ( وقوف ) الوثب الخفيف في المكان - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **تنظيم مسابقات جماعية لأداء خبرة الجري في منحنى** | | | | | | | | **ـ حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح**  **ـ القيام بعرض نموذج لطريقة الأداء الصحيح بعد التوصل لأفضل أداء** | | | | | | | | | | | | | **ـ أداء البدء المنخفض و الانطلاق في خط مستقيم**  **ـ أداء البدء المنخفض و الانطلاق في المنحنى**  **ـ أداء البدء العالي و الانطلاق في خط مستقيم**  **ـ أداء البدء العالي و الانطلاق في المنحنى** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء الصحيح للجري في منحنى** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للجري في منحنى** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ كتابه السباقات التي تتضمن الجري في المنحنى في ألعاب القوى** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **6** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثانية** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **البدء المنخفض** | | | | **آلية العدو** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **تعديه الحواجز أثناء الجري** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
|  | **متعدد المستويات** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يتمكن الطالب من تعدية الحواجز أثناء الجري بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **حواجز** | | | **أقماع** | | | | | **أن يعرف الطالب بعض المواقف القانونية لتعديه الحواجز** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن يتعزز لدى الطالب الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تحريك الرجل الأخرى لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **وضع قدم الارتقاء في نهاية أخر خطوة قبل الحاجز** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **ميل الجزع للأمام مع تقارب اليد الممرجحة لملامسة الرجل الحرة** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **مرجحة الرجل الحرة للأمام ثم فردها عند الوصول إلى الحاجز** | | | | | | | | | | | | | **3** |
| **سحب رجل قدم الارتقاء عند وصول قدم الرجل الحرة فوق الحاجز** | | | | | | | | | | | | | | **6** | **توازن الكتفين و الوركين أثناء الطيران و بعده** | | | | | | | | | | | | | **135** |
| **هبوط قدم الرجل الحرة خلف الحاجز لبدء الخطوة الأولى بعد تعدية الحاجز** | | | | | | | | | | | | | | **8** | **تقريب أطراف الجسم من مسار مركز الثقل فوق الحاجز استعدادا للهبوط** | | | | | | | | | | | | | **7** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 060.jpgمحمد حمدي 4 061.jpgمحمد حمدي 4 070.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الوثب العمودي للمس برج السلة .**  **(وقوف) القفز بالقدمين لتعدية حاجز . (وقوف- مرجحة الذراعين) الوثب الطويل من الثبات .**  **(وقوف- الوضع أماما) تباعد القدمين لأقصي مدي . ( وقوف ) الجري أماما مع محاولة لمس خلف الفخذين بالعقبين**  **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 الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة مسافة 10 م مع التأكيد على البقاء في مسار الجري في نفس الحارة و هو ما يتوافق مع القانون ـ ( وقوف قدم الارتكاز أماما . مواجه للحاجز ) تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة**  **( وقوف ) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة وعند الوصول للخطوة رقم 8 تكون رجل الارتقاء قبل الحاجز ،ثم تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة ـ ( البدء المنخفض ) الجري للأمام في خط مستقيم مع تزايد السرعة وعند الوصول للخطوة رقم 8 تكون ردا الارتقاء خطوة قبل الحاجز ، ثم تحرك الرجل الحرة لأعلى مع انثنائها من مفصل الركبة**  **( وقوف ) مرجحه الذراعين جانبا معا بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **تنظيم أنشطة خلال أوقات الراحة ( الفسحة ) من شأنها تحسين أداء الطلاب للخبرة التعليمية ، وتتم المشاركة فيها بشكل اختياري ، كتنظيم مسابقات فرجية أو جماعية لأداء خبرة تعدية الحواجز أثناء الجري** | | | | | | | | **ـ جميع السباقات تجري في حارات مع التزام كل متسابق بحارته طوال السباق**  **ـ أن المتسابق الذي يمرر قدمه أو رجله تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لخطة تخطية له أو يثب فوق حاجز في غير حارته أو يسقط الحاجز متعمدا بيده أو قدمه يشطب من السابق**  **ـ أن عدم تعم إسقاط الحاجز لا يلغي السباق** | | | | | | | | | | | | | **ـ في حالة إتقان مراحل أداء المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :ـ**  **ـ أداء البدء المنخفض و الانطلاق لتعدية الحواجز أثناء الجري في خط مستقيم .**  **ـ أداء البدء المنخفض و الانطلاق لتعدية الحواجز أثناء الجري في المنحنى** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **طرح أسئلة مباشرة لقياس مدى تحقق الأهداف المعرفية المرتبطة بمواصفات الأداء القانوني لها** | | | | | | | | | | | | | **استمارة ملاحظة الأداء الصحيح لخبرة الحواجز أثناء الجري** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ عمل بحث وفق إمكانات كل منهم عن معلومات حول سباقات الحواجز في ألعاب القوى و الكتابة عنها** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **7** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثانية** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **الوثب العالي بالطريقة المقصية** | | | | | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يتمكن الطالب من الوثب العالي بالطريقة السرجية بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **مراتب** | | | **جهاز وثب عالي** | | | | | **أن يعرف الطالب الفارق بين الوثب العالي بالطريقة المقصية و الوثب العالي بالطريقة ألسرجية** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | | **أقماع** | | | | | **أن يتعزز لدى الطالب الحماس للمشاركة وبذل الجهد في النشاط البدني** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الارتقاء : ـ يتم دفع الجسم للأمام وقدم الارتقاء مرتكزة على الأرض بالعقبين ــ تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفا ــ مرجحة الرجل الحرة لأعلى مع مد الركبة كاملا ـ عند وصول مركز الثقل فوق الخط العمودي للارتكاز يتم مجر رجل الارتقاء عموديا ودفع الذراعين أماما عاليا** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **الاقتراب : يبدأ ما بين 7 و9 خطوات تؤدي بسرعة وبزاوية بين 35ـ 40 درجة مع العارضة** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **الهبوط : بعد اجتياز العارضة يتم الهبوط على كتف الجهة المقابلة لرجل الارتقاء** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **التعدية : ـ عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية تبدأ حركة التفاف الجسم ــ الغطس بالكتفين و الرأس ـ دوران الحوض حول نفسه واتجاه رجل الارتقاء للخارج و لأعلى** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 064.jpgمحمد حمدي 4 065.jpgمحمد حمدي 4 066.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) التقدم للأمام بالوثب .**  **(وقوف) الجري المعكوس بعرض الملعب . (وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث .**  **(وقوف) تبادل الحجل علي القدمين . (وقوف) الوثب العمودي لأعلى ارتفاع ممكن .**  **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 :**  **ــ ( وقوف ) ورجل الارتقاء للخلف ثم مرجحتها للأمام ولأعلى بحركة ركل مع الارتقاء لأعلى**  **ــ كما في التمرين السابق ولكن بعد أخذ خطوة تمهيدية مع مرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام**  **ــ وقوف مواجه للعارضة على بعد 5 خطوات للخلف ، الاقتراب المواجه للعارضة والوثب بالمواجهة ثم الهبوط على رجل الارتقاء ــ أداء الوثبة بالطريقة السرجية كاملة من ارتفاع منخفض ــ التمرين السابق مع التدرج في زيادة الارتفاع**  **( وقوف ) المرجحة بزاوية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **ـ إقامة مسابقات في الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .** | | | | | | | | **ـ شرح مواصفات الأداء الحركي للوثب العالي بالطريقة ألسرجيه**  **ـ حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح** | | | | | | | | | | | | | **يتم تقسيم الفصل إلي أربع مجموعات متجانسة ، ثم أداء تسابق بين المجموعات ، وتفوز المجموعة تؤدي أكبر عدد من المحاولات الناجحة من نفس الارتفاع** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء للوثب العالي بالطريقة ألسرجيه** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ أن يكتب بحث عن الطرق المختلفة للوثب العالي مع ذكر أفضلهم بالنسبة له مع ذكر السبب ؟** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **8** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثانية** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
| **الوثب العالي بالطريقة السرجية** | | **تعدية الحواجز** | | | | **الجري في منحنى** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **المشاركة في منافسة مصغرة** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يشارك الطالب في منافسة مصغرة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **مراتب** | | | **مهر** | | | | | **أن يعرف الطالب بعض القوانين المرتبطة بالخبرات التعليمية** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
| **أقماع** | | | **سلم قفز** | | | | | **أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ــ تجري جميع السباقات في حارات على أن يلتزم كل متسابق بحارته طول السباق**  **ــ المتسابق الذي يمرر قدمه أو رجلة تحت المستوى الأفقي لسطح الحاجز لحظة تخطية له ، أو يثب فوق حاجز في غير حارته ، أ, يسقط الحاجز متعمدا بيده أو قدمه يشطب من السباق**  **ـ إسقاط الحاجز بدون تعمد لايلغي السباق ( قاعدة 163 ـ بند 8 )** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **الجري في منحنى : يقوم المتسابق بالجري في المنحنى في السباقات التي تكون عادة أكثر من 100 متر**  **تعدية الحواجز ـ تشتمل على سباق ( 110 م ح ،400 م ح ) يتم وضع عشرة حواجز في كل حارة تكون قاعدة كل حاجز باتجاه اقتراب المتسابق ( قاعدة 163 ـ بند 1 )** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **ــ يسمح للمتسابق المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في المسابقة ــ يحب ألا تقل مساحة منطقة الهبوط عن 5 م في 3م** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **مسابقة الوثب العالي : إضافة لمواد القانون التي تم تعلمها في وحدتي ألعاب القوى للصفين الرابع و الخامس فإنه لابد من معرفة المواد التالية ـ للمتسابق الحق في أ يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق الإعلان عنه وله حرية الوثب على أي ارتفاع** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 058.jpgمحمد حمدي 4 067.jpgمحمد حمدي 4 064.jpg** | | | | | | | **( وقوف) الجري حول الملعب .**  **لعبة صغيرة : ينتشر التلاميذ في الملعب ، ثم يعين أحدهم ليكون مطاردا لبقية التلاميذ ، وإذا نجح هذا التلميذ بمسك تلميذ أخر يتم تبديل المطاردة بينهما .**  **(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا .(وقوف) العدو لمسافة 30 متر .**  **(وقوف- الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أربع مرات .**  **(وقوف- ثبات الوسط ) الوثب في المكان يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ومتجانستين**  **يتم تقسيم الطلاب إلى ثلاث مجموعات يتم عمل منافسة بين أفراد المجموعة في أحد الألعاب ( الجري في منحنى ، تعديه الحواجز أثناء الجري , الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه ) ثم اخذ أفضل اثنين من كل مجموعة وعمل منافسة بينهم لتحديد الأول و الثاني و الثالث . ويتم التبادل بين المجموعات في أداء المنافسات . يتم تشجيع الطلاب مع شرح بعض النقاط القانونية للسباقات**  **( وقوف ) المرجحة بزاوية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **ـ إقامة مسابقات في الجري في منحنى ، تعديه الحواجز أثناء الجري , الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .** | | | | | | | | **حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح**  **مع الأداء القانوني لكل منها كما وردت في القانون الدولي للهواة** | | | | | | | | | | | | | **ـ اختيار أفضل خمس طلاب في كل مسابقة وعمل منافسة بينهم مع تحفيز الطلاب على تحسين أدائهم و زيادة روح المنافسة بين الطلاب** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء القانوني لكل المهارات السابقة كما وردت في القانون الدولي للهواة** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للمشاركة في منافسة مصغرة** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ تحميل بعض المنافسات الدوليه الجري في منحنى ، تعديه الحواجز أثناء الجري , الوثب العالي بالطريقة ألسرجيه من على ألنت** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **9** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثالثة** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف** | | | | | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **الدحرجة الأمامية من المشي** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يؤدي الطالب الدحرجة الأمامية من المشي بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **مراتب** | | | **أقماع** | | | | | **أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للدحرجة الأمامية من المشي بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **دفع الأرض بالقدمين معا مع وضع الكفين على الأرض** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **من وضع المشي للأمام عند الوصول لنقطة بدء المهارة القدمين بجانب بعضهما ثني الركبتين نصفا مع خفض الذراعين أماما أسفل وثني الجذع قليلا للأمام ثم وضع الكفين على الأرض وثني الذراعين و الركبتين كاملا , وخفض الرأي لأسفل** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **تحريك الذراعان للأمام كي تتجه اليدان نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **دفع الجسم أماما وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر و دخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض ـ دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء** | | | | | | | | | | | | | **3** |
| **مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف و الذراعين بجانب الجسم** | | | | | | | | | | | | | | **6** | **دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض و الجذع في وضع انحناء** | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 071.jpg** | | | | | | | **وقوف) الجري حول الملعب . وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا .**  **(وقوف) الجري مع(وقوف) الجري الزجزاج بين الكرات الطبية .**  **(وقوف- الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف (1- 4) ، ثم ثني الجذع أماما (5- 8)**  **(وقوف- مواجه- الذراعان أماما) تشبيك اليدين مع محاولة جذب الزميل (:) . لمس العقبين للمقعدة**  **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 ـ 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 تقديم الخبرة و الأهداف قبل تعليمها للطلاب - ( وقوف ) الركبتين إلى وضع التكور ــ ( جلوس قرفصاء ) الميل إلى الأمام مع أداء نصف دحرجة ــ( جلوس على أربع ) الدحرجة الأمامية على مستوى مائل ــ أداء الحركة على الأرض مباشرة ـ أداء المهارة بأخذ خطوه واحدة ثم خطوتين ـ إعطاء فرصة للطلاب لممارسة المهارة ثم عمل المهارة كاملة من المشي . ـ الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الدحرجة الأمامية من المشي** | | | | | | | | **ـ حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح**  **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج**  **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | | | | | | | | | | | | | **في حالة ضعف تعلم بعض مراحل المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :ـ**  **ـ إعادة أداء الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف**  **ـ التدرج حتى أدائها من المشي** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء للدحرجة الأمامية من المشي** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للدحرجة الأمامية من المشي** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ رسم مراحل أداء الدحرجة الأمامية من المشي** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **10** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثالثة** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
| **الدحرجة الأمامية المكورة** | | | | | **الوقوف على الرأس** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يؤدي الطالب الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **مراتب** | | | **أقماع** | | | | | **أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للمهارة** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **دفع الأرض بالكفين وتحريك الرأس إلى الداخل** | | | | | | | | | | | | | **2** | **-من وضع الوقوف على الرأس ثني الجذع والركبتين للوصول إلى وضع التكور** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **- استغلال اندفاع الجسم للإمام ومد مفصلي الركبتين والجذع للوصول لوضع الأقعاء** | | | | | | | | | | | | | **4** | **- دوران الجسم لمقابلة الظهر للأرض** | | | | | | | | | | | | | **3** |
| **- عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة** | | | | | | | | | | | | | **6** | **- ضم الرجلين وملامسة الفخذين للصدر خلال الأداء** | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 073.jpg** | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) المشي ثم أداء الدحرجة الأمامية .**  **(وقوف) الجري والوثب العمودي لأقصي ارتفاع . (وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث .**  **(وقوف) الوثب بالقدمين في جميع الاتجاهات . (وقوف) الوقوف علي الرأس والثبات (10) ث .**  **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 تقسيم الطلاب إلى مجموعات حسب عدد المراتب ثم أداء المهارة من الوقوف على الرأس مع الثبات لمده 2 ثانية ثم أداء الدحرجة الأمامية المكورة ـ يكرر التمرين السابق مع الوقوف .**  **تؤدي الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف علي الرأس كاملة مع أصلاح الأخطاء الفنية للأداء**  **- يلاحظ المعلم أداء التلاميذ الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف علي الرأس مع التعزيز اللفظي للأداء الجيد .\**  **( وقوف ) الوثب الخفيف في المكان مع مرجحة الذراعين في جميع الاتجاهات**  **- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **ـ إقامة مسابقات في الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .** | | | | | | | **ـ حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح**  **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج**  **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | | | | | | | | | | | | | -**اطلب من الطلاب أن يودوا الدحرجة الأمامية من الوقوف على الرأس بمساعدة الزميل**  **- اطلب من الطلاب أن يودوا الدحرجة الأمامية من الوقوف على الرأس مع الثبات لمدة معين** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء للدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس**  **ـ تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات حول خبرة الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **11** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثالثة** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
| **الوقوف على اليدين مستندا للحائط** | | | | | **الوقوف على الرأس** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **الوقوف على اليدين مع الثبات (2 ث)** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يقف الطالب على اليدين مع الثبات ( 2ث ) بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **مراتب** | | | **أقماع** | | | | | **أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للمهارة** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | | **حائط** | | | | | **أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ثني الجذع أماما مع ثني الركبة للطعن بالرجل الأمامية** | | | | | | | | | | | | | **2** | **من وضع الوقوف الذراعين عاليا إحدى القدمين متقدمة على الأخرى** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع و الرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة ، إلحاق الرجل المنثنية في نفس الوقت إلى الرجل الممدودة .** | | | | | | | | | | | | | **4** | **وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم مرجحة الرجل الخلفية خلفا عاليا** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | | | | | | | **6** | **مد الرجلان معا عاليا حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض و الجذع و الذراعين ممدودتين و النظر إلى الأمام و الثبات في هذا الوضع 2 ث** | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 074.jpg** | | | | | | **ـ يقسم الطلاب إلى مجموعتين تقف كل مهما في شكل صف الظهر مقابل للداخل بينهما مسافة 18 متر ويرسم في منتصفها خط . عند الإشارة بصافرة واحدة تجري كل مهما في المكان ، وعند الإشارة بصارفتين تغيير الاتجاه نحو الداخل للجري حتى خط المنتصف ثم العودة لمكان البدء ، يتم تكرار الأداء مرة أخرى لمن هم متأخرين عن زملائهم مع إعطاء فرصة للبقية للمشي حول منتصف الملعب ، وكل طالب متأخر في المجموعة يعتبر بنقطة على مجموعته .**  **(وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف . (وقوف) الجري مع دوران الذراعين أماما ثم خلفا . (وقوف) ثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليدين والثبات (10) ث . (وقوف- الذراعان عاليا) تبادل مرجحة الرجلين للأمام وللخلف . (وقوف علي أربع) دفع الأرض بالقدمين ورفعهم عاليا 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 و الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتوياتها ـ - شرح مبسط للمهارة باستخدام نموذج توضيحي وإعطاء نموذج حركي ـ البدء بتجريب المستويات المقدمة للتعرف على أي مستوى يمكن البدء منه .**  **ـ (وقوف الوضع أماما .الذراعين عاليا . مواجه للحائط )وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة 30 سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفا .نفس الوضع السابق مع وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة 30 سم مع مرجحة الرجل الخلفية خلفا عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين مع سند عقبي الرجلين على الحائط**  **ـ نفس الوضع السابق وضع اليدين على الأرض قبل الحائط بمسافة 50 سم مع مرجحة الرجل الخلفية عاليا للوصول لوضع الوقوف على اليدين و الثبات 2ث ( وقوف ) مرجحة الذراعين جانبا معا بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | **استفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **إقامة مسابقات الوقوف على اليدين مع الثبات (2 ث) أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .** | | | | | | | **التأكد على المعارف التالية من خلال المشاركة في نشاط جماعي :ـ**  **ـ الزمن المحدد لوضع الوقوف على اليدين 2 ث قانونا**  **ـ يبدأ النشاط في شكل مجموعات ثنائية ثم ثلاثية ثم يتم الأداء بشكل جماعي في الساحة المخصصة لذلك .** | | | | | | | | | | | | | **ـ ربط أداء الوقوف على اليدين مع الثبات 2ث مع الدحرجة الأمامية المكورة .**  **ـ ربط أداء الوقوف على اليدين مع الثبات 2ث ثم أخذ ربع لفة لأداء الدحرجة الأمامية المكورة** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء الوقوف على اليدين مع الثبات (2 ث)** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للوقوف على اليدين مع الثبات (2 ث)** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ تحديد الخبرات التعليمية الأخرى من خبرات الجمباز التي يمكن ربطها مع خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات 2ث كل وفق رؤيته**  **ـ تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات حول خبرات الجمباز مثل خبرة الوقوف على اليدين مع الثبات 2ث وغيرها** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **12** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثالثة** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | |  | | | | **الوقوف على اليدين** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **الشقلبة الجانبية على اليدين ( العجلة )** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يؤدي الطالب الشقلبة الجانبية على اليدين ( العجلة ) بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **مراتب** | | | **أقماع** | | | | | **أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للمهارة** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **وضع الرجل الحرة على الأرض مع ثني الجذع باتجاهها على بعد 50 سم منها لوضع اليد المقابلة للرجل الحرة و الذراع ممدودة على الأرض** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **الوقوف مع نقل مركز ثقل الجسم على رجل قدم الارتقاء ورفع الرجل الحرة عن الأرض ورفع الذراعين مائلا عاليا** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **دوران الجسم بانسياب و الرجلان مفتوحتان تمران بوضع الوقوف على اليدين فتحا** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **مرجحة رجل قدم الارتقاء عاليا مع دفع الأرض بقدم الرجل الحرة بقوة مع وضع اليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء على الأرض** | | | | | | | | | | | | | **3** |
| **استمرار الدوران حتى الوصول إلى وضع الوقوف فتحا الذراعان مائلا عاليا** | | | | | | | | | | | | | | **6** | **دفع الأرض باليد المقابلة لرجل قدم الارتقاء لهبوط الرجل الحرة على الأرض** | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 076.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف .**  **(وقوف) الجري مع دوران الذراعين أماما ثم خلفا . (وقوف) العدو لمسافة (40) متر .**  **(وقوف- ثبات الوسط) تبادل لف الجذع علي الجانبين . (جلوس علي أربع) قذف القدمين خلفا .**  **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 : الوقوف على اليدين ثم فتح الرجلين ( بالسند ) )**  **( الوقوف على اليدين فتحا ) نقل ثقل الجسم على اليدين بالتبادل مع دفع الأرض ( بالإسناد )**  **(وقوف على اليدين فتحا ) الهبوط جانبا فتحا بالمساعدة ويضع إحدى يدي المساعدة تحت الكتف من جهة الهبوط والأخرى في الوسط ــ أداء الحركة بالإسناد و أداء الحركة بدون إسناد- يلاحظ المعلم أداء التلاميذ الشقلبة الجانبية علي اليدين مع التعزيز اللفظي للأداء الجيد . ( وقوف ) مرجحة الذراعين جانبا معا بالتوازي مع رفع العقبين عن الأرض- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة لشقلبة الجانبية على اليدين ( العجلة ) في الفسحة مع مراعاة النقاط الفنية للمهارة** | | | | | | | | **ـ حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح**  **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج**  **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | | | | | | | | | | | | | **في حالة ضعف تعلم بعض مراحل المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :ـ**  **ـ إعادة أداء الوقوف على اليدين**  **ـ التدرج حتى في الوقوف على اليدين مع فتح القدمين ثم أداء المهارة كاملة**  **ـ أداء المهارة مع محاولة النزول بالقدمين معا** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء للشقلبة الجانبية على اليدين**  **( العجلة )** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للشقلبة الجانبية على اليدين ( العجلة )** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ تحديد الخبرات التعليمية الأخرى من خبرات الجمباز التي يمكن ربطها مع خبرة الشقلبة الجانبية على اليدين ( العجلة ) كل وفق رؤيته**  **ـ تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم بالبحث عن معلومات حول خبرات الجمباز مثل خبرة الشقلبة الجانبية على اليدين ( العجلة )وغيرها** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **13** | | | | **رقم الدرس** | | | **الثالثة** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **القفز فتحا على المهر عرضا** | | | | | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **القفز داخلا على المهر بالعرض** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يقفز الطالب داخلا على المهر بالعرض بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **مراتب** | | | **مهر** | | | | | **أن يعرف الطالب الخطوات الفنية للمهارة** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
| **أقماع** | | | **سلم قفز** | | | | | **أن يظهر الطالب استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسه الخبرة** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **عند الوصول إلى سلم الارتقاء البدء بالارتقاء و الجسم للخلف قليلا ويكون الدفع بالقدمين بقوة** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **الجري على المشطين من مسافة 20 متر نجو سلم الارتقاء** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **تحريك الذراعان للأمام و لأعلى ، ووضع اليدان على سطح المهر و هما ممدودتان ودفع الجهاز بقوة عند وصول حزام الكتف إلى المستوى العمودي فوق اليدين** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا مرجحة الرجلان خلفا عاليا مع ضمهما ومدهما للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر** | | | | | | | | | | | | | **3** |
| **فرد الرجلان ومد الجذع و الهبوط على المشطين** | | | | | | | | | | | | | | **6** | **رفع الذراعان مائلا عاليا مع ثني الركبتان و الفخذين للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني** | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 080.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري ثم القفز من فوق مقعد سويدي .**  **(وقوف)الجري ثم القفز لتعدية حاجز بالقدمين . (وقوف) العدو لمسافة (40) متر .**  **(وقوف) الوثب العمودي من الثبات . (وقوف- مرجح الذراعين) الوثب الطويل من الثبات .**  **(وقوف ) الوثب عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر (انبطاح مائل ) قذف الرجلين أماما وثنيها بين الذراعين**  **(انبطاح مائل ) قذف الرجلين بين اليدين لأخذ وضع الجلوس الطويل**  **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 :**  **ــ الجري ثم الارتقاء من لوحة الارتقاء والطيران والهبوط دون استخدام الجهاز**  **ــ التمرين السابق باستخدام صندوق بارتفاع قليل**  **ــ الجري والارتقاء والطيران والهبوط باستخدام الصندوق المقسم ــ التمرين باستخدام المهر بمساعدة الزميل**  **أداء الحركة كاملة دون مساعدة الزميل ( وقوف ) الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **إقامة مسابقات القفز داخلا على المهر بالعرض أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .** | | | | | | | | **حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح**  **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج**  **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | | | | | | | | | | | | | **الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى على المهر مع محاولة ضم الركبتين إلى الصدر ثم الهبوط بطل بطول المهر** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء الفني للقفز داخلا على المهر بالعرض** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للقفز داخلا على المهر بالعرض** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء القفز داخلا على المهر بالعرض**  **ـ تكليف الطلاب وفق إمكانات كل منهم برسم الخطوات الفنية لمهارة القفز داخلا على المهر بالعرض** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **14** | | | | **رقم الدرس** | | | **الرابعة** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **الجري بالكرة** | | | | **ركل الكرة** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **الجري المتعرج بالكرة** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يتمكن الطالب من الجري المتعرج بالكرة بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **كرات قدم** | | | **أقماع** | | | | | **أن يتعرف الطالب على بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المنافسة** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن يظهر الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرات هذه الوحدة** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **تتابع ركل الكرة و التقدم إلى الأمام مع مراعاة عدم ابتعادها كثير عن القدم و لمسها في كل خطوة** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **من الوقوف الوضع أماما الكرة بين الرجلين ورفع الذراعين جانبا أسفل وثنيهما من مفصل المرفق** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **عند الجري بالكرة أماما يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة و المنافس و النظر للأمام** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **6** |  | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 085.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الجري للأمام للوثب فوق كرات طبية . (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع .**  **( وقوف فتحا . الذراعين عاليا .الظهر مواجه للحائط )ثني الجذع عاليا خلفا للمس الحائط باليدين و الثبات 8 عدات**  **( وقوف فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواجه ) ثني الجذع أماما أسفل للمس الحائط باليدين ثم مد الجذع أماما عاليا للمس الحائط باليدين 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 :**  **(وقوف ) الجري بالكرة للأمام في خط مستقيم مع التأكيد على المحافظة على مسار الجري**  **(وقوف . مواجه للأقماع ) الجري للأمام بدن كر بين الأقماع .**  **( وقوف . مواجه للأقماع ) المشي بالكرة للأمام بين الأقماع ـ نفس التمرين السابق بالجري بالكرة مع عدم ابتعاد الكرة .**  **( وقوف . مواجه للأقماع ) الجري بالكرة للأمام بين الأقماع مع التأكيد على تبادل ركل الكرة بالقدمين**  **( وقوف فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواجه للحائط ) ثني الجذع عاليا خلفا للمس الحائط باليدين و الثبات 8 عدات - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **ـ تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الجري المتعرج بالكرة .** | | | | | | | | **ـ توضيح الفرق بين الركلة الحرة المباشرة و غير المباشرة عند احتساب الهدف** | | | | | | | | | | | | | **ـ أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة .**  **ـ أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة ثم الدوران للتكرار .**  **وفي حالة الضعف**  **ـ أداء الجري بالكرة في خط مستقيم ـ أداء الجري بالكرة في خط مستقيم ثم الجري المتعرج بين الأقماع** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء للجري المتعرج بالكرة** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للجري المتعرج بالكرة** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ تحديد أي من الخبرات التي تم تعلمها يمكن ربطها مع خبرة الجري التعرج بالكرة كل وفق رؤيته .**  **ـ تكليف الطلاب وفق إمكانية كل منهم بالبحث عن معلومات حول مهارات كرة القدم ومنها خبرة الجري المتعرج بالكرة .** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | |  | | | **عدد الدروس** | | | | **15** | | | | **رقم الدرس** | | | **الرابعة** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | | **إيقاف الكرة** | | | | **ركل الكرة** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **كتم الكرة بوجه القدم الخارجي** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يكتم الطالب الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **كرات قدم** | | | **أقماع** | | | | | **أن يتعرف الطالب على بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المنافسة** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | | **أن يظهر الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرات هذه الوحدة** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **رجل الارتكاز تشير إلي اتجاه الكرة .** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **من الوقوف الوضع أماما ورفع الذراعين جانبا أسفل وثنيهما من مفصل المرفقين** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **رفع قدم الرجل المؤدية للمهارة لأعلى وللداخل قليلا لتصنع فراغا بينها و الأرض بحجم الكرة ، مع ثني الجذع للأمام فليلا .** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **ثني رجل الارتكاز قليلا ويحب مركز ثقل الجسم ليكون عليها** | | | | | | | | | | | | | **3** |
| **ينبغي رفع القدم قليلا عن الكرة لأعلى لامتصاص ارتدادها** | | | | | | | | | | | | | | **6** | **بمجرد لمس الكرة للأرض يتم ملامسة وجه القدم الخارجي لها أثناء ارتدادها من الأرض** | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 086.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري مع لمس اليدين للكعبين .**  **(وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف (1- 4) . (وقوف) مرجحة الرجل عاليا أماما بالتبادل . (وقوف- فتحا- لمس الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا للضغط خلفيا .**  **(وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا والضغط مع كل خطوة .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 :**  **يقوم الطالب بالتدرب بدون كرة على اتخاذ الوضع السليم للمهارات . يقف لاعبان متقابلان وعلى بعد 3م يقوم أحدهما برمي الكرة من ارتفاع متر لتسقط أمام رجل الطالب الأخر الذي يقوم بكتمها بأسفل قدمه**  **التمرين السابق مع زيادة المسافة بين الطالبين وزيادة ارتفاع الكرة .**  **( وقوف فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواجه للحائط ) ثني الجذع عاليا خلفا للمس الحائط باليدين و الثبات 8 عدات رمي الكرة عالياً ثم كتمها بأسفل القدم .**  **( وقوف ) الوثب الخفيف في المكان مع مرجحة الذراعين في جميع الاتجاهات**  **- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **ـ تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الكرة بوجه القدم الخارجي أثناء الفسحة** | | | | | | | | **ـ حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح**  **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج**  **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | | | | | | | | | | | | | **ـ أداء كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في مساحة ضيقة**  **ـ أداء كتم الكرة بوجه القدم الخارجي في مساحة ضيقة ثم الدوران و الجري بالكرة .** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء لكتم الكرة بوجه القدم الخارجي** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم لكتم الكرة بوجه القدم الخارجي** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية**  **ـ مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء كتم الكرة بوجه القدم الخارجي** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | | **16** | | | | **رقم الدرس** | | | **الرابعة** | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | |  | | | | **ركل الكرة** | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | | **ساحة مناسبة** | | | | **المكان** | | | **ضرب الكره بالرأس من الثبات** | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة** | | | | **نموذج للمهارة** | | | **صافره** | | | | | **أن يضرب الطالب الكرة بالرأس من الثبات بطريقة صحيحة** | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
| **أقماع** | | | **كرات قدم** | | | | | **أن يتعرف الطالب على بعض قواعد قانون كرة القدم الضرورية التي تحكم المنافسة** | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | | **أحبال** | | | | | **أن يظهر الطالب قدرته في التغلب على المعوقات النفسية أثناء أداء خبرات هذه الوحدة** | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ثني الركبتان وميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة ومرجحته للأمام لضرب الكرة .** | | | | | | | | | | | | | | **2** | **من وضع الوقوف أماما و الذراعين بجانب الجسم وثنيهما من مفصل المرفقين** | | | | | | | | | | | | | **1** |
| **ينبغي أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة** | | | | | | | | | | | | | | **4** | **ضربة الكرة بمقدمة الرأس ( الجبهة ) من منتصفها حتى تسير في الاتجاه المطلوب وإن أمكن تضرب من الجزء العلوي وليس من أسفلها** | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **6** | **استمرار مرجحة الجذع للأمام بعد ضرب الكرة ، ورفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن** | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **محمد حمدي 4 087.jpg** | | | | | | | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) الجري (1- 4) ، ثم الوثب عاليا (5- 8) .**  **(وقوف) الجري ثم ضرب الكرة المعلقة بالرأس . (وقوف) العدو لمسافة (40) متر .**  **(وقوف) رمي الكرة لأعلي ثم ضربها بالرأس للأمام . (وقوف- مواجه) تبادل ضرب الكرة بالرأس مع الزميل .**  **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 :**  **رمى الكرة عاليا فوق الرأس ثم محاولة ضربها بالجبهة ـ تنطيط الكرة بالرأس عدة مرات بالجبة**  **رمى الكرة نحو الحائط ثم ضربها بالرأس نحو الحائط ــ رمى الكرة إلى الزميل عاليا ليضربها بالرأس نحو الزميل ـ ضرب الكرة بين زميلين من مسافة 3م باستمرار ـ رمى الكرة إلى الزميل لتصويبها نحو المرمى بالرأس ـ رمى الكرة عاليا إلى الزميل لضربها بالرأس من الوثب** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
| **ـ تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة الجري المتعرج بالكرة .** | | | | | | | | **ـ حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح**  **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج**  **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | | | | | | | | | | | | | **ـ أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة .**  **ـ أداء الجري المتعرج بالكرة في مساحة ضيقة ثم الدوران للتكرار .**  **وفي حالة الضعف**  **ـ أداء الجري بالكرة في خط مستقيم ـ أداء الجري بالكرة في خط مستقيم ثم الجري المتعرج بين الأقماع** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | | | | | | | | **أذكر مواصفات الأداء للقفز فتحا على المهر عرضا** | | | | | | | | | | | | | **استمارة محك التعلم للقفز فتحا على المهر عرضا** | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |

نموذج فارغ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |
| **3/ / 143 :/ /143** | | | **تاريخ تنفيذ** | | | **1-2** | | | **عدد الدروس** | | | |  | | | | **رقم الدرس** | | |  | | **الوحدة** | **السادس** | | | | **29الصف** | |
|  | |  | | | |  | | | **المتطلبات السابقة للخبرة** | | | |  | | | | **المكان** | | |  | | | | | | | **الخبرة** | |
| **أسلوب التعليم المتبع** | | | | | **الأدوات** | | | | | | | | **الهدف** | | | | | | | | | | | **المجال** | | | | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | **6نفس حركي** | | | | |
|  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | **معرفي** | | | | |
|  | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | **انفعالي** | | | | |
|  | | | | | | | |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | **2** |  | | | | | | | | | | | | | **1** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **4** |  | | | | | | | | | | | | | **3** |
|  | | | | | | | | | | | | | | **6** |  | | | | | | | | | | | | | **135** |
|  | | | | | | | |
| **شكل توضيحي للمهارة** | | | | | | | **إجراءات التنفيذ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | | | | | | | | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | | | | | | | | | | | | | **التقدم بالخبرة :** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | | | | | |
| **تقويم الخبرة** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **الجانب الانفعالي** | | | | | | | | **الجانب المعرفي** | | | | | | | | | | | | | **الجانب المهاري** | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **الواجبات المنزلية** | | | |
|  | | | | | |
|  | | | | **مدير المدرسة** | | | |  | | | | | | | | **المشرف التربوي** | | | | |  | | | | | **معلم المادة** | | |