|  |
| --- |
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي | الاول | الصف | الثالث | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الانزلاق الصحيح للخلف وللجانب |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
|  شرح مبسط لمهارة الانزلاق للخلف وعلي الجانبين . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- تثبيت مفصل القدمين مع ميل الجذع عكس اتجاه حركة الانزلاق .- اتساع قاعدة الارتكاز ، بزيادة المسافة بين القدمين . لعبه صغيرة :ينتشر التلاميذ في الملعب انتشار حر ، الجري في جميع الاتجاهات ، وعند سماع الصافرة يؤدي التلاميذ الانزلاق للخلف ثم تكرار الأداء والانزلاق علي الجانبين ، مع التعزيز اللفظي للأداء الجيد . | أن يتعرف التلاميذ علي الطريقة الصحيحة للانزلاق خلفا وجانبا .- أن يقدر التلميذ قيمة الصبر .-أن ينزلق التلميذ للخلف والجانب بالطريقة الصحيحة ، وبدون إصابات  |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن الانزلاق الصحيح مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للانزلاق خلفا وجانبا بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي | الاول | الصف | الثالث | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الارتكاز الصحيح علي الظهر |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
|  شرح مبسط لمهارة الارتكاز الصحيح علي الظهر . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- يراعي عند تغيير الاتجاه الارتكاز السند علي الأرض باليدين .- رفع القدمين قليلا عن الأرض من مفصل الفخذ والركبتين . لعبه صغيرة :يقسم التلاميذ إلي أربع مجموعات ، ومن وضع الرقود علي الظهر ، تقوم الأولي بالارتكاز علي الظهر وتغيير الاتجاه يمينا ، والثانية تغيير الاتجاه إلي اليسار ، والثالثة ترتكز علي الظهر والدوران للخلف لتصل لوضع جلوس الجثو ، أما الرابعة ترتكز علي الظهر والقفز أماما للوقوف علي الأرض ثم التبديل بين المجموعات ، يحدد المعلم المجموعة الفائزة بالأداء الأفضل . | أن يشاهد التلميذ وضع الارتكاز الصحيح علي الظهر .- أن يقدر التلميذ قيمة الصبر .- أن يركز التلميذ بطريقة صحيحة علي الظهر مع تغيير الاتجاه . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن الوضع الصحيح للارتكازعلي الظهر مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للارتكاز علي الظهر بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي | الاول | الصف | الثالث | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  نقل الأداة فوق الرأس |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة وضع الأداة علي الرأس والانتقال بها . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- أن تكون الرأس عمودية علي الجذع مع استقامة الظهر .- فرد الصدر وبروزه للأمام قليلا بدون تصلب . لعبه صغيرة :يتسابق التلاميذ في نقل أكياس حبوب علي الرأس من جانب الملعب إلي الجانب الأخر للمشي الصحيح لمدة 15 دقيقة ، بحيث لا تسقط الأداة أكثر من مرة واحدة أثناء نقلها ، ومن تسقط منه مرة أخري يبدأ من جانب الملعب من جديد ، ويفوز التلميذ الذي ينقل أكبر عدد من الأكياس في الزمن المحدد . | أن يتعرف التلميذ علي كيفية نقل الأداة فوق الرأس .- أن يبرز التلميذ قدراته الفردية أثناء النشاط الرياضي .- أن ينقل التلميذ أداة فوق الرأس بثبات واتزان . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن أسلوب نقل الأداة فوق الرأس مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للمشي وكيس الحبوب فوق الرأس بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | تنطيط الكرة علي الأرض |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة تنطيط الكرة علي الأرض.- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :--دفع الكرة بالأصابع ، والحركة من مفصل الكتف ، مع ميل الجذع أماما .- حماية الكرة أثناء التنطيط باليد الحرة ، والحفاظ علي انسيابية الأداء . لعبه صغيرة :يقسم التلاميذ إلي أربع مجموعات كل مجموعة تقف قاطرة وأمامها عشر كرات طبية وعند سماع الصافرة يقوم التلميذ الأول منكل قاطرة بتنطيط الكرة مع الجري المتعرج بين الكرات الطبية والعودة ، والتتابع حيى أخر تلميذ ، وتفوز القاطرة المنتهية أولا. | أن يعدد التلميذ مراحل أداء مهارة تنطيط الكرة علي الأرض .- أن يقدر التلميذ قيمة الصبر .- أن ينطط التلميذ الكرة باليدين بطريقة صحيحة علي الأرض .ساحة مناسبةكرات بديلةكرات طبية |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن طريقة أداء تنطيط الكرة مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ لتنطيط الكرة بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الأنماط الحركية للجسم وكيفية أداءها |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| التعرف علي أنماط مركبة مختلفة نذكر منها :-- الإحساس بالجسم وأطرافه ، والحيز المكاني الموجود فيه .- إجادة الحركات في انسيابية وقوة وسرعة وآمن من الإصابة .- العلاقة مع الآخرين وكذلك مع الأشياء وخاصة أدوات اللعب . لعبه صغيرة :يقسم التلاميذ غلي أربع مجموعات كل مجموعة تقف داخل مربع ، ويقف تلميذ خارج كل مربع معه كرة يحاول تصويبها علي تلاميذ المربع ، ويحاول التلاميذ تفادي الكرة وتفادي الاصطدام بالزميل ويفوز التلميذ الذي لم تلمسه الكرة . | أن يتعرف التلميذ علي بعض الأنماط الحركية للجسم وكيفية أداءها .- أن يبرز التلميذ قدراته الفردية أثناء النشاط الرياضي .- أن تنمو لدي التلميذ المقدرة علي التصور الذهني للحركة . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن الأنماط الحركية للجسم وأطرافه مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ لحركات تفادي الكرة والزميل بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الملابس المناسبة لممارسة النشاط البدني  |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| ماهية الملابس القطنية والفوائد الصحية لها وامتصاصها للعرق .- أهمية الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط البدني .- ضرورة ارتداء الملابس الخفيفة الفضفاضة في الأجواء الحارة .- تجنب التسلخات من الملابس البولستر المسببة لها . لعبه صغيرة :يقسم التلاميذ إلي أربع مجموعات علي هيئة قاطرات خلف خط بداية ،وعند سماع الصافرة يتسابق التلاميذ سباق التتابع في العدو لمسافة 30 متر ، وتفوز القاطرة التي تنتهي من السباق أولا . | أن يتعرف التلميذ علي الملابس المناسبة لممارسة النشاط البدني والملابس المناسبة للأجواء الحارة .- أن يتنافس مجموعة التلاميذ تنافسا محمودا في تتابع العدو . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن الملابس المناسبة لممارسة النشاط مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ لتتابع سباق العدو بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | السقوط الصحيح من أرتفاعات مختلفة  |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة السقوط الصحيح باستخدام الوسيلة التعليمية . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- الاستناد علي اليدين مع تثبيت مفصل الرسغ ، ميل الجذع اتجاه الحركة .- ثني مفصل الركبتين ، والفخذ لامتصاص الاصطدام بالأرض . لعبه صغيرة :في صورة محطات يوضع في كل محطة أداة يصعد عليها التلميذ ثم يؤدي السقوط الصحيح (مقعد سويدي ، مهر ، صندوق مقسم ، عقلة.....) ويحدد المعلم التلاميذ أصحاب أفضل أداء . | أن يعدد التلميذ الطريقة المثلي للسقوط الصحيح .- أن يقدر التلميذ قيمة الصبر .- أن يسقط التلميذ بطريقة صحيحة وآمنة في جميع الاتجاهات .  |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن مهارة السقوط الصحيح من أرتفاعات مختلفة مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للسقوط الصحيح مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الارتكاز علي المقعدة  |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة الارتكاز علي المقعدة .- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- من وضع الجلوس الطويل ، يتم ثني الركبتين ورفع القدمين قليلا عن الأرض .- الاستناد علي اليدين والدفع بهما للدوران دورة كاملة . لعبه صغيرة :يقسم التلاميذ لأربع صفوف بينهم مسافات مناسبة ، ويجلس كل تلميذ جلوس طويل مع ثني الركبتين مع وضع كيس حبوب فوقها ، وعند سماع الصافرة يرتكز التلميذ علي المقعدة ويفوز من يؤدي أولا . | أن يتعزز لدي التلميذ الأداء الجيد للارتكاز علي المقعدة .- أن يقدر التلميذ قيمة الصبر .- أن يرتكز التلميذ علي المقعدة مع الدوران حول محور الارتكاز بطريقة صحيحة . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن الارتكاز علي المقعدة مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للارتكاز علي المقعدة بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الوقوف علي الرأس |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة الوقوف علي الرأس باستخدام النموذج التوضيحي .- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- وضع اليدين علي قاعدة المثلث ، والرأس علي رأس المثلث .- دفع الأرض بالقدمين العمودية علي الجذع ، والمشطين يشيران لأعلي . لعبه صغيرة :كل تلميذين (وقوف- مواجه) وعند سماع الصافرة يقوم التلميذ (أ) يرفع الذراعين عاليا ووضع أحد القدمين أماما ثم ثنى الجذع أماما أسفل لأداء المهارة والسند من التلميذ (ب) والتبديل بينهما وتحديد الأداء الأفضل . | أن يعدد التلميذ مراحل أداء الوقوف علي الرأس .- أن يقدر التلميذ قيمة الصبر .- أن يقف التلميذ علي الرأس بطريقة صحيحة . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن مهارة الوقوف علي الرأس مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للوقوف علي الرأس بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | تنطيط الكرة في الهواء |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة تنطيط الكرة في الهواء باستخدام الوسيلة التعليمية .- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- من وضع الاستعداد رمي الكرة قليلا إلي أعلي ثم لقفها علي أطراف الأصابع .- دفع الكرة بأطراف الأصابع باستمرار لأعلي مع مد مفصلي المرفقين أثناء الدفع . لعبه صغيرة :ينتشر التلاميذ انتشار حر في الملعب وكل تلميذ معه كرة ، وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة في الهواء لمدة 15 دقيقة ، ويفوز التلميذ الذي يستمر في الأداء لنهاية الزمن المحدد . | أن يتعلم التلميذ الطريقة الصحيحة لتنطيط الكرة في الهواء .- أن يقدر التلميذ قيمة الصبر .- أن ينطط التلميذ الكرة باليدين في الهواء . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن تنطيط الكرة في الهواء مع تصحيح الإجابات الخاطئة . - ملاحظة المعلم أداء التلاميذ لتنطيط الكرة في الهواء بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | التعلق الرأسي والأفقي |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة التعلق الصحيح بإيجاز .- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- أداء التعلق الأفقي علي عارضة التوازن باحتضان العارضة باليدين والقدمين .- أداء التعلق الرأسي علي العقلة أو باستخدام الحبال . لعبه صغيرة :في وجود ثلاث محطات المسافة بينهم 10 متر الأولي بها عقلة يتحرك علي عارضتها التلميذ من اليمين إلي اليسار باليدين ، ثم الثانية بها عارضة توازن والتعلق الأفقي لمدة 10 ث .، والثالثة بها أعمدة كرة طائرة والتعلق الرأسي عليها . | أن يتعرف التلميذ علي التعلق الرأسي والأفقي بطريقة صحيحة .- أن يظهر التلميذ استعدادا للمحافظة علي بيئة الأنشطة البدنية .- أن يظهر التلميذ مقدرته علي التعلق بطريقة آمنه وصحيحة . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف |  يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن التعلق الصحيح مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ لمهارات التعلق بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الطعن الصحيح بالقدمين  |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة الطعن الصحيح بالقدمين .- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- القدم الطاعنة منثنية من مفصل الركبة والقدم الحرة ممتدة كاملا .- الجذع عمودي علي القدمين ، ومشط الفدم يشير لاتجاه الطعن . لعبه صغيرة :يقف التلاميذ في أعداد ثلاثية بينهم مسافات مناسبة ، ويقوم المعلم بالنداء مع الإيقاع بالصافرة بالطعن أماما ثم جانبا ثم خلفا ، وتكرار الأداء علي القدم الأخرى ويفوز الثلاثية ذات الأداء الأفضل . | أن يعدد التلميذ الطريقة الصحيحة للطعن في اتجاهات مختلفة .- أن يظهر التلميذ استعدادا للمحافظة علي بيئة الأنشطة البدنية .- أن يطعن التلميذ علي القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات بطريقة صحيحة . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن الطعن الصحيح مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للطعن مع التوقيت والإيقاع بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الميزان الجانبي |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة الميزان الجانبي بإيجاز . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- ثني الجذع علي أحد الجانبين ، مع رفع الذراعين جانبا ، ورفع القدم الحرة .- تشير أحد اليدين عاليا والأخرى لأسفل ، ومد مفصل القدم الحرة وقدم الاتزان . لعبه صغيرة :يقوم التلاميذ بالجري الحر في مختلف الاتجاهات ، وعند سماع الصافرة يستعرض التلاميذ مهارات الميزان الجانبي يمينا ويسارا ، مع التعزيز اللفظي للأداء الصحيح والمحاولات الناجحة . | أن يعدد التلميذ مراحل أداء الحركة للميزان الجانبي .- أن يظهر التلميذ استعدادا للمحافظة علي بيئة الأنشطة الرياضية .- أ/ يطبق التلميذ حركة الميزان الجانبي مع توازن الجسم والثبات. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن مراحل أداء الميزان الجانبي مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للميزان الجانبي بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | رمي الأداة الصحيح |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 | أن يؤدي التلميذ إحماء مناسب من الجري الجانبي والمتعرج  |
| 2 | أن يؤدي التلميذ تمرينات تمهيدية مناسبة لتهيئة الجسم بدنيا لأداء الجري في المنحني . |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |  ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ للإحماء مع تصحيح أخطاء الأداء - ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة |
| شرح مبسط لمهارة رمي الأداة الصحيح . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- مسك الأداة جيدا بأطراف الأصابع بدون الضغط عليها .- إكساب الأداة القوة المناسبة للمسافة المحددة للرمي ، مع فرد الذراع كاملا . لعبه صغيرة : " الحصول علي الكرة " كل مجموعتان تتنافسان ، مجموعة تمررة الكرة بين بعضها والأخرى تحاول الحصول عليها ، المجموعة الفائزة التي تمرر عشرة تمريرات متتالية ، ويكرر . | أن يعدد التلميذ الطريقة الصحيحة للرمي للأدوات والكرات .- أن يظهر التلميذ استعدادا للمحافظة علي بيئة الأنشطة الرياضية .- أن يرمي التلميذ الكرة بطريقة صحيحة . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن طريقة الرمي الصحيح مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للرمي بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 143 هـ 143هـ |
|
| الفصل الدراسي |   | الصف |   | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | حالة القلب قبل وبعد الأداء |
| عدد الدروس |   | تاريخ تنفيذ الدرس | من السبت : / / 14هـ إلى الاربعاء : / / 14هـ |
| المتطلبات السابقة | 1 |   | 2 |   | 3 |   |
| الأهداف  | المهاري | المعرفي | الوجداني |
| السلوكية |   |   |   |
| المكان | ساحة مناسبة لتنفيذ الأنشطة مرسوم عليها خطوط متوازية لتحديد مسارات المشي | التنظيم | انتشار حر |
| الأدوات والأجهزة |   |   |   |   |
| أساليب التعليم المباشرة | أساليب التعليم غير المباشرة |
| الأمر | التدريبي | التبادلي | التوجيه الذاتي | متعدد المستويات | الاكتشاف الموجه | الاكتشاف المتعدد | حل المشكلات | المبادرة | الذاتي |
| x |   |   |   |   | x |   |   |   |   |
| الاحماء | الجري حول الملعب | ألعاب صغيرة ومسابقات | التدريب الدائري | الانتشار الحر | أخرى : |
| ما ينبغي ملاحظته | 1 |   |
| 2 |   |
| 3 |   |
| 4 |   |
| 5 |   |
| اجراءات الخبرة التعليمية | الإخراج | التقدم بالخبرة |   |
| يشاهد التلاميذ نموذج للقلب وأجزاءه مع شرح مبسط لتوضيح التالي :-- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية ، وزيادتها أثناء النشاط .- توريد كمية اكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم .- زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب .  لعبه صغيرة : يقوم التلاميذ بحساب عدد دقات القلب (النبض) بأنفسهم لمدة دقيقة قبل الأداء ، ثم أداء العدو لمسافة (40) متر وقياس النبض مباشرا بعد الأداء ، وحساب الفارق بين القياسين ، الزمن بواسطة المعلم .  | يشاهد التلميذ نموذج للقلب وأجزاءه المختلفة .- أن يظهر التلميذ استعدادا للمحافظة علي بيئة الأنشطة الرياضية .- أن يتعرف التلميذ علي ما يحدث للقلب أثناء النشاط البدنى . |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | يوجه المعلم سؤالا شفهيا علي عينه من التلاميذ ، عن حالة القلب قبل وبعد الأداء مع تصحيح الإجابات الخاطئة .- ملاحظة المعلم أداء التلاميذ للجري وكيفية قياس النبض بطريقة صحيحة مع التعزيز اللفظي . |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة |   |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |