|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 مناسبة كرات بديلة كرات 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 | | | | |
|  | | | | | |  | | | | | |  | | | | |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |