|  |
| --- |
| تحضير درس التربية البدنية للعام الدراسي 1434 - 1435 هـ |
|
| الفصل الدراسي | الاول | الصف | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الوقوف الصحيح-المشي الصحيح-الاتزان المنخفض- مسك الكرة-دحرجة الكرة باليدين-الوعي بالجسم |
| 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 | ملاحظة الجانب المهاري والجانب الانفعالي باستخدام استمارات ملاحظة تتضمن النقاط التي ينبغي ملاحظتها وتشمل :الأداء الحركي الصحيح للمهاراتإبراز القدرات الفردية أثناء أداء المهارات الحركية |
|  التعريف بالوقوف الصحيح والمشي الصحيح والنتائج المترتبة على السلوك الخاطئمراعاة الاتّزان على القدم والساق والركبة واليدين وعدم التحميل على الركبة ان لهذا الاثر السلبي الذي لا نحبزه اثناء ممارسة الرياضةتوضيح الثلاث مواضع لمسك الكرة مسك الكرة في مستوى أسفل الحوضمسك الكرة في مستوى الرأسمسك الكرة فوق مستوى الرأستتم دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركةالتنبيه بأجزاء الجسم اثناء الثبات وخلال الحركة مع القدرة على التحكم في الجسم وأجزائه أثناء الثبات وخلال الحركة  | ان يمارس التلميذ المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر التوافق كأحد مكونات اللياقة البدنيةان يؤدي التلميذ الوضع الصحيح للوقوف.ان يمشي بطريقة صحيحةان يؤدي التلميذ الاتّزان المنخفض على الركبة والساق والقدم واليدينان يمسك التلميذ الكرة باليدين مسكاً صحيحاًان يدحرج التلميذ الكرة باليدين من الثبات والحركة |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | معرفة المعلومات المتعلقة بالمفاهيم وبالمهارات الحركية الأساسية والجوانب الصحية الواردة في هذه الوحدة التعليمية |
|
|
|
|
|
| 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 1434 - 1435 هـ |
|
| الفصل الدراسي | الاول | الصف | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الخبرات التعليمية - المشي 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 |
| التاكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيحالطلب من التلاميذ أن يجد فراغاً شخصياً لنفسه... قفْ ممدود الظهر... جيدالتنبيه الي وضع الظهر اثناء المشي اعطاء فترة زمنية للمشي وملاحظة الاداء المشي في خط مستقيم للأمام مع تحريك الذراعين خلال المشيلفت الانتباه أيّاً من أجزاء القدم تلامس الأرض أولاً أثناء المشيتجريب المشي بسرعة اكثر  | ان يمشي الطالب بطريقة صحيحة.ان يلاحظ التلميذ تعرّق الجسم استجابة للمجهود البدني. )مفهوم معرفي(.ان يقدّرالتلميذ قيمة النظافةان يشارك التلميذ مع زملائه في نظافة ساحة اللعب. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | ان يمشي الطالب بطريقة صحيحة |
|
|
|
|
|
| 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 1434 - 1435 هـ |
|
| الفصل الدراسي | الاول | الصف | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  دحرجة الكرة باليدين في جميع الاتجاهات |
| 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 |
| الطلب من الطلاب بأن يأخذ كل منهم كرة من أحد السلال، وأن يختار له مساحة محددة من ساحة اللعب لتكون حيّزه الشخصي الذي يجلس فيه ومعه الكرةالتاكد من توفر المطلب السابق لهذه الخبرة وهو مسك الكرةالتنبيه إلى وضع الرقود ليحاول كل منهم وضع الكرة على صدره ثم تحريكها على جسمه في اتجاه الرِّجلين، مع استمرار الحركةتنبيه الطلاب الى ملاحظة وضع الجذع وحركة قدميه أثناء دحرجة الكرة باليدين من الثبات | ان يدحرج التلميذ الكرة باليدين من الثبات والحركة بطريقة صحيحة.ان يتعرف التلميذ على أجزاء جسمه أثناء أداء دحرجة الكرة.)مفهوم حركي(.ان يظهر التلميذ صفات الطالب النظيف.ان يكون التلميذ على الوضع الصحيح للجذع، وفيه ينحني الجذع قليلاً للأمام والأسفل وتمتدّ الذراعان للأمام والأسفل وتكون الكفان خلف الكرة |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف |   |
|
|
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الوعي بالجسم |
| 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 |
| تنفيذ خبرة الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركةاعطاء فكرة موجزة عن الفراغ الخاص، وهو الفراغ الذي تتحرك فيه أجزاء الجسم فقط مع بقاء الجسم في مكانه والفراغ العام وهو الفراغ المحيط بالجسم والذي يتحرك فيه الجسم في جميع الاتجاهاتضرورة بقاء الطلاب داخل حدود هذا المكان أثناء تنفيذ درس التربية البدنيةحس الطلاب على التصفيق معاً وتشبيك اصابع الايدي وضع اليدين على الرأس  | ان يعيَ التلميذ أجزاء جسمه أثناء الحركة.ان يعي التلميذَ الفراغ الخاص به والفراغ العام أثناء الحركة. )مفهوم حركي(.ان يظهر صفات الطالب النظيفان يقدر التلميذ على التحرك في الفراغ الشخصيان يقدر على التحرك في الفراغ العام دون الاحتكاك بالطلاب الآخرين |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | ما مدى قدرتك على التحرك في الفراغ العام دون الاحتكاك بالطلاب الآخرين ؟ ما مدى قدرتك على تغيير اتجاههك أثناء التحرك لتجنّب الاصطدام بالأشياء والطلاب الآخرين ؟ |
|
|
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الجلوس الصحيح-الجري الصحيح-الاتزان على القدم-دحرجة الكورة-ادراك مسار حركة الجسم |
| 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 |
| تعليم الجلوس الصحيح بملامسة المقعدة للأرض مع الانثناء الكامل للركبتين وتقاطع الساقين أمام الجسممع مراعاة يكون الرأس لأعلى ومتّزناً على الكتفين، وتكون الذقن للداخل، والنظر للأماملفت الانتباه الى ان الجري يشبه المشي من ناحية الخطوات وحركة الرِّجلين والذراعينيتم الاتّزان من وضع الجثو الأفقي برفع إحدى القدمين عن الأرض ومدّ الرِّجل للخلف لتصبح مستقيمة وفي مستوى أعلى قليلاً من مستوى الجسمدحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات إدراك المسافات والأبعاد(مسارات الحركة) | ان يمارس التلميذ المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر السرعة كأحد مكونات اللياقة البدنيةان يؤدي التلميذ الوضع الصحيح للجلوسان يجري التلميذ بطريقة صحيحة.ان يؤدي التلميذ الاتّزان على القدم والركبة واليدين ان يدحرج التلميذ الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | كيفية ممارسة المهارات الحركية الاساسية ؟كيف تؤدي الوضع الصحيح للجلوس ؟كيف تجري بطريقة صحيحة ؟  |
|
|
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الجلوس 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 |
|  التاكد من توفر المطلب السابق وهو الوقوف الصحيحالطلب من الطلاب أخذ وضع الوقوف الصحيحتعريف الطلاب بأسماء أجزاء الجسم وأجزاء الطرف العلوي منه ودور كل جزء في وضع الجلوس الصحيحملاحظة ظهرالطالب وهو جالس على المقعدة، هل هو ممدود أم منقعردعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف | ان تكون لأعلى ومتّزنة على الكتفين، وتكون الذقن للداخل، والنظر للأمامان يكون الصدر لأعلى والكتفان للخلفان يكون ظهر الطالب مستقيماً في الجزء العلوي منه، ومنقعراً في الجزء السفلي منه.ان تكون الزراعان منثنيتين وترتكزان على الركبتين لدعم استقامة الظهر ودفع الكتفين للخلف |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | تعرف على الاوضاع الاتية ؟الرأس لأعلى ومتّزناً على الكتفين، وتكون الذقن للداخل، والنظر للأمامالصدر لأعلى والكتفان للخلف.الظهر مستقيماً في الجزء العلوي منه، ومنقعراً في الجزء السفلي منه |
|
|
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الجري 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 |
|  وضع الا ستعداد للجري :إحدى القدمين متقدمة على القدم الأخرى للأمام بمسافة قليلة.ثقل الجسم موزّع على القدمين بالتساويالجسم مائل قليلاً للأمام.أثناء الجري:يتم هبوط القدم على الأرض بدءاً بالعقب متبوعاً بالمشط.الركبتان منثنيتان،وترتفع الركبة الأمامية لأعلى قليلاً.الذراعان منثنيتان وتتمرجحان للأمام وللخلف في اتجاه معاكس لحركة القدمينعند التوقّف من الجري :تنثني الركبتان كثيراً لامتصاص قوة الاندفاع للأمام ولخفض مركز ثقل الجسم لأسفل مع توزيعه علىالقدمين بالتساوي | ان يجري الطالب بطريقة صحيحة.ان يدرك لطالب مسار حركة الجسم. مفهوم حركي.ان يشارك الطالب بإيجابية وحماس في أنشطة الخبرة. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | كيف تجري بطريقة صحيحة ؟كيف تحافظ على مسار حركة الجسم ؟كيف تقي نفسك من من الوقوع اثناء الجري ؟ |
|
|
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الاتزان على القدم والركبة واليدين |
| 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 |
|  تنفيذ خبرة الاتّزان على القدم والركبة واليدين بالتأكد من توفّر المطلب السابقلهذه الخبرة وهو الاتّزان المنخفض على القدم والساق والركبة واليدينممارسة الجري الحر مع الطلابرفع أحد الذراعين جانباً مرة و لأعلى مرة أخرىرفع أحد الرِّجلين جانباً مرة و أماماً مرة أخرى وخلفاً مرة أخرىلفت انتباه الطلاب إلى قاعدة الارتكاز وأن القدمين في النشاط السابق هي قاعدة ارتكاز كل طالب على الأرضاختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة | ان يتّزن الطالب على القدم والركبة واليدان.ان يتعرف الطالب على قاعدة الاتّزان )مفهوم حركي(.ان يساهم الطالب في نظافة المكان الذي يمارس فيه النشاط البدني. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | اذكر مواصفات الاداء الحركي ؟ |
|
|
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  دحرجة الكرة بيد بيد واحدة |
| 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 |
| الطلب من الطلاب ان ياخذ كل منهم كرة من احد السلال . وان يختار كل منهم مساحة معينة لتكون حيزه الشخصي .التاكيد على مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة والوعي بالحيزالشخصي أثناء أخذ الكرات من السلالالبدء بتنفيذ خبرة دحرجة الكرة باليد ترك كل اثنين من الطلاب يأخذون وضع الجلوس الطويل فتحاً مواجهين بعضهما ومعهما كرة واحدة. لنرى ما إذا كان بإمكان كل منكم أن يدحرج الكرة إلى زميله بيد واحدةملاحظة حركة قدميه الطلاب أثناء دحرجة الكرة، هل كانتا بجوار بعضهما أم تقدمت واحدة على الأخرى. | ان يدحرج الطالب الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات بطريقة صحيحة.ان يتعرف الطالب على أجزاء جسمه أثناء أداء دحرجة الكرة. )مفهوم حركي(.ان يغسل الطالب يديه ووجهه بعد أداء النشاط البدني. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | رتب مواصفات الأداء الحركي لمهارة دحرجة الكرة بيد واحدة في جميع الاتجاهات ؟ |
|
|
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  ادراك مسار الحركة |
| 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 |
|  التاكد من توفر المطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيح والمشي الصحيحعرض الوسيلة التعليمية الموضحبها المسارات الحركية على الطلابمساعدة الطلاب على التعرف على المسار وهو الممر الذي يسلكونه للانتقال من مكان لآخرالتنبيه إلى أنه عندما يتحرك الطالب للخلف فإن عليه الانتباه لمن حوله بالنظر لجهة اليمين ومن ثم لجهة اليسارمساعدة الطلاب على اكتشاف طرائق جديدة في الانتقال بتفعيل مفهوم الجهد كأحد المفاهيم الحركية الأساسية متضمناً القوة والتوقيت والانسيابية | ان يتحرك الطالب في مسارات مختلفة.ان يميز الطالب بين المسارات المستقيمة، والمنحنية، والمتعرجة أثناء الحركة. )مفهوم حركي(.ان يغسل الطالب اليدين والوجه بعد أداء النشاط البدني. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | هل يستطيع الطالب المشي أو الجري في خط مستقيم؟ وفي خط منحني؟ وفي خط متعرج؟ |
|
|
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  المهارات الحركيه الاساسيه |
| 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 |
|  تحريك الذراع من مفصل الكتف.الوثب الصحيح.الوقوف على قدم واحدة.الوقوف على قدم واحدة.الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو أجزاء منه. | ان يمارس الطالب المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة أحد مكونات اللياقة البدنية.ان يحرك الطالب الذراع من مفصل الكتف.ان يؤدي الطالب الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات.ان يقف الطالب على قدم واحدة. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | المتابعة والتصويب |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة | المتابعة والتصويب |
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الوثب الصحيح بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات  |
| 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 |
|  التأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيح والمشي الصحيحتوضيح ثني ركبتيي الطلاب عند الوثب والهبوطحث الطلاب على تحريك الذراعين عند الوثب والهبوطممارسة الوثب باستمرار مع التحكم في حركتهم وتوازنهمالتاكيد باستمرار على المحافظة على الركبتين مثنيتين.تعريفهم على الهبوط الصحيح الذي يتصف بالمرونة. |  ان يثب الطالب بالقدمين مع التحرك في جميع الاتجاهات.ان يعي الطالب القوة اللازمة لتحريك الجسم أو أحد أطرافه. )مفهوم حركي(.ان يظهر الطالب شجاعته أثناء مشاركته في أنشطة الخبرة. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف | المتابعة والتصويب |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة | المتابعة والتصويب |
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الوقوف على قدم واحدة  |
| 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 |
|  تنفيذ خبرة الوقوف على قدم واحدة بالتأكد من توفر المتطلب السابق لهذه الخبرة وهو الوقوف الصحيحأخذ وضع الوقوف الصحيحتعريف الطلاب مواصفات هذا الوضع التعريف بالاتزان وأنه متطلب أساسي لأداء كثير من المهارات الحركية وذلك من خلال التعريف بقاعدة الارتكازالتاكيد على أهمية غسل اليدين والوجه وتنظيف المكان الذي تمت ممارسة النشاط عليه | ان يقف التلميذ على قدم واحدة مع المحافظة على توازنه.ان يعي التلميذ القوة اللازمة لمقاومة الجاذبية الأرضية أثناء الوقوف على قدم واحدة. )مفهوم حركي(.انت يساهم التلميذ في نظافة المكان الذي يمارس عليه النشاط البدني. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف |   |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة | المتابعة والتصويب |
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الوعي بالقوة الازمة لتحريك الجسم او اجزاء منه |
| 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 |
| تنفيذ خبرة الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم كأحد المفاهيم الحركية الأساسية بالتأكد من توفر المتطلب السابق لتقديم هذه الخبرة وهو مهارات المشي الصحيح والجري الصحيح والوثب الصحيحتوجيه التساؤلات للطلاب عن مواصفات الأداء الصحيحتصحيح أخطاء بعض الطلاب في الأداءالتعريف المبسط لمفهوم القوة وكيفية استخدامها في تحريك الجسم والذي يؤدي للانتقال من مكان إلى آخر | ان يظهرالتلميذ مقدرته على أداء أنماط حركية انتقالية )المشي والجري والوثب( في اتجاهاتمختلفة وسرعات متعددة.ان يعي التلميذ القوة اللازمة لتحريك جسمه أو أحد أطرافه. )مفهوم حركي(.ان يظهر التلميذ ثقة وشجاعة خلال أدائه أنشطة الخبرة التعليمية. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف |   |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة | المتابعة والتصويب |
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | تحريك الرجل من مفصل الفخذ – صعود السلم – الاتزان فوق قاعدة ثابتة- لقف الكرة –الوعي بالعلاقات |
| 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 حركة الرجل لثني مفصل الفخذ هي انقباض لعضلات الفخذ الأمامية وانبساط لعضلات الفخذالخلفية المقابلةتعليم كيفية الصعود على سلم خشبي وهو في وضعينمائل بزاوية تقدر من 30 - 45 درجة عندما يكون مستنداً من طرفه العلوي على مكان مرتفع،ومثبتاً جيداً من طرفه السفلي في الأرضعمودي عندما يكون مستنداً على حائط ومثبتاً فيه جيداًالتعريف بلاتزان فوق قاعدة ثابتةتعريف اللقف هو استقبال واستلام الكرة،ادراك اضرارالمشاركة الخطرة على الزميل اثناء ممارسة النشاط البدني  | ان يمارس الطالب نشاطاً بدنياً ينمي عنصر المرونة كأحد مكونات اللياقة البدنية.ان يتمكن الطالب من تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.ان يصعد الطالب السلم بطريقة صحيحة.ان يقف الطالب باتزان فوق قاعدة ثابتة.ان يلقف الطالب الكرة بطريقة صحيحة. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف |   |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة | المتابعة والتصويب |
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | اللف حول المحور الطولي للجسم – الزحف الصحيح – المشي الممتزن على خط مستقيم – ركل الكرة الثابتة – الوعي باتزان الجسم اثناء الثبات |
| 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 |
|  تعريف ان اللف هو حركة دورانية يتم فيها تدوير الجسم حول محوره الطوليايضاح الزحف الصحيح :هو تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض مع بقاء معظم الجزء الأمامي من الجسم ملاصقاً للأرض والرأس على امتداد الجسم والنظر متجه للأماميتم المشي المتزن على خط مستقيم مرسوم على الأرض بطوله 10 أمتار وعرض 5 سم بخطوات ثابتةمعرفة ان الركل هو مهارة تستخدم فيها إحدى القدمين وتتطلب وجود علاقة بين حركة الرجل والكرةالوعي باتزان الجسم اثناء الثبات يعني الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة. | ان يمارس الطالب نشاطاً بدنياً يسهم في تنمية القوة العضلية كأحد مكونات اللياقة البدنية.ان يؤدي الطالب اللف حول المحور الطولي للجسم.ان يزحف الطالب على الأرض معتمداً على الرجلين والذراعين بصورة صحيحة.ان يمشي الطالب على خط مستقيم باتزان وانسيابية. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف |   |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة | المتابعة والتصويب |
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة | الارتعاش الصحيح – الانزلاق الصحيح – الاتزان بالا ستناد بالظهر  |
| 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 |
|  تعريف ان اللف هو حركة دورانية يتم فيها تدوير الجسم حول محوره الطوليايضاح الزحف الصحيح :هو تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض مع بقاء معظم الجزء الأمامي من الجسم ملاصقاً للأرض والرأس على امتداد الجسم والنظر متجه للأماميتم المشي المتزن على خط مستقيم مرسوم على الأرض بطوله 10 أمتار وعرض 5 سم بخطوات ثابتةمعرفة ان الركل هو مهارة تستخدم فيها إحدى القدمين وتتطلب وجود علاقة بين حركة الرجل والكرةالوعي باتزان الجسم اثناء الثبات يعني الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة. | ان يمارس الطالب نشاطاً بدنياً يسهم في تنمية القوة العضلية كأحد مكونات اللياقة البدنية.ان يؤدي الطالب اللف حول المحور الطولي للجسم.ان يزحف الطالب على الأرض معتمداً على الرجلين والذراعين بصورة صحيحة.ان يمشي الطالب على خط مستقيم باتزان وانسيابية. |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف |   |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة | المتابعة والتصويب |
|
|
|
| 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 | الاول | رقم الوحدة |   | اسم الوحدة |   |
| اسم الخبرة |  الارتكاز على المشط وتغير الاتجاه – العدو الصحيح – الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة – الجري بالكرة بصورة صحيحة  |
| 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 |
| تعريف ان الارتكاز من الوقوف على المشط وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحورالطولي مع عمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثرالتنبيه الى ان العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواءالتمرن الوقوف على قدم واحدة والثبات بالاتزان على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض مسافة 30 - 40 سمشرح الى ان الجري بالكرة من مهارات التحكم والسيطرة المتقدمة إذ يتطلب الجري بالكرة إجادة الطالب مهاراتمتعددة منها الجري وركل الكرة الثابتة | ان يمارس الطالب نشاطاً بدنياً ينمي عنصر المرونة كأحد مكونات اللياقة البدنية.ان يرتكز الطالب على عقب القدم ويغير الاتجاه.ان يعدو الطالب بطريقة صحيحة.ان يقف الطالب على قاعدة ثابتة بقدم واحدة.ان يجري الطاب بالكرة بصورة صحيحة.  |
|
|
|
|
| الاستفادة من المواقف |   |
|
|
|
|
|
| انشطة تعزز الخبرة | المتابعة والتصويب |
|
|
|
| مهام منزلية | أسئلة من خلال بطاقة ترسل لولي الأمر ( ..................................................................................... ) الرجوع للبطاقة المعدة مسبقا |
| التقويم | المهاري | المعرفي | الانفعالي |
|   |   |   |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |