|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الأول** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
| **المشي بطريقة صحيحة**  | **الوقوف الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الأوضاع الصحيحة للمشي و أهميته لسلامة القوام** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي اللياقة القلبية**  | **6نفس حركي** |
| **كرات مختلفة** | **شريط.لاصق** | **أن يتعرف الطالب على أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام** | **معرفي** |
|  |  | **أن تتعزز لدى الطالب تعاليم الدين الإسلامي المرتبط بالنشاط البدني** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ارتخاء الكتفين و استقامة الظهر ــ انبساط الصدر و اتجاهه للأمام**  | **2** | **اعتدال القامة و الرأس و الرقبة ـــ النظر للأمام باستمرار** | **1** |
| **مرجحة الذراع للأمام عندما تكون الرجل المقابلة للخلف** | **4** | **اتجاه أصابع القدم إلى الأمام باستمرار خلال الحركة**  | **3** |
| **تتم مرجحة الذراعين للأمام و الخلف بالتوافق مع حركة الرجلين بالتبادل**  | **6** | **مرجحة الذراع للخلف عندما تكون الرجل المقابلة للأمام**  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 001.jpg** |  **ـ يقوم الطلاب بالمشي أو الجري أو الحجل حول ملعب صغير مع وضع الكرات أو بعض الأدوات التي تقل عن عدد الطلاب في أماكن متفرقة وعند سماع الصافره يسرع كل طالب بالجري للحصول على أحد الكرات الذي يحصل على كرة تحسب له نقطة.****ـ رسم دائرتين متداخلتين الدائرة الخارجية تبعد حدودها عن حدود ساحة اللعب من ( 2 ـ 3 متر ) ، و الدائرة الداخلية تبعد حدودها عن حدود الدائرة الخارجية من ( 2 ـ 3 متر ) ، مع مراعاة عوامل الأمن و السلامة عند تنظمي الساحة . ــ تقسيم الطلاب إلى مجموعتين أحداهما تقف على حدود الدائرة الداخلية و الأخرى تقف على حدود الدائرة الخارجية ، ويبدأ نشاط الوحدة بأن تمشي كل مجموعة علة حدود الدائرة التي تقف عليها ، و أن يكون اتجاه المشي للمجموعتين على الدائرتين في اتجاه معاكس لبعضهم بعضا , يتم التدرج في سرعة المشي لتكون سرعة متوسطة وبعد إتقان المشي بالسرعة المتوسطة و التأكد من أن جميع الطلاب يؤدون بطريقة صحيحة وبسرعة منتظمة يتم التغير للمشي بسرعة عالية مع التأكيد على المشي و عدم الجري و الاستمرار في ذلك بعض الوقت لضمان استفادة الطلاب من النشاط في تنمية عنصر اللياقة القلبية التنفسية ويقدم التغذية الراجعة مع تقديم الوسيلة التعليمية. ــ تأدية بعض حركات الإطالة و التهدئة**  **- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **3ـ لعبة صغيرة ( الانتقال بالمشي )** | **ـ حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح .****ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء في الأداء من تلقاء أنفسهم و القيام بتصحيحها**  | **مساعده الطلاب على المشي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام و الخاص****يؤدي الطلاب المشي بحركات تمثيلية** **المشي على أنواع مختلفة من الأرضيات** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء الفني الصحيح للأوضاع الصحيحة للمشي و أهميته لسلامة القوام ؟** | **استمارة محك التعلم للأوضاع الصحيحة للمشي و أهميته لسلامة القوام** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ الذهاب للمسجد لأداء الصلاة مشيا بسرعة متوسطة و حساب الزمن الذي يستغرقه للوصول للمسجد ؟****ـ العودة من المسجد بعد أداء الصلاة مشيا بسرعة عالية وحساب الزمن الذي يستغرقه للوصول إلى المنزل ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثاني** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  |  | **المشي الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة المرتبطة بالصحية**  | **6نفس حركي** |
| **سلم للصعود** | **كرات مختلفة** | **أن يتعرف الطالب على الطريقة الصحيحة للصعود وأثارها على سلامة القوام**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **تكون مرجحه الذراعين للأمام و الخلف مناسبة** | **2** | **تكون مقدمة القدمين متجهتين للأمام** | **1** |
|  **يكون الجسم مستقيا أثناء الصعود** | **4** | **يكون اتجاه النظر للأمام** | **3** |
|  | **6** | **تشكل القدم الأمامية نقطة ارتكاز لرفع الجسم لأعلى و الأمام لاكتمال حركة الرجل الخلفية** | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 002.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف)الجري الجانبي بعرض الملعب .****(وقوف) الجري المعكوس بعرض الملعب (وقوف) العدو لمسافة (30) متر .****(وقوف) تبادل قذف القدمين للأمام . (وقوف- الذراعان عاليا) الطعن للأمام .****(رقود) ثني الجذع أماما أسفل للمس مشط القدم .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :** **- التدرج في الصعود من درجة إلي أخري بإيقاع منتظم .****- أداء الصعود علي القدم بالكامل المشطين والكعبين .****- يمكن السند علي الحائط في بداية التعلم مع النظر لأعلي . ـ ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء للطلاب .****( وقوف ) المرجحة الأفقية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .****- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبه صغيرة :****يقسم المعلم الفصل إلي أربع مجموعات ، كل مجموعة تقوم بصعود السلم لتناول الأدوات التي في نهاية السلم ثم النزول ويحسب المعلم الزمن الذي استغرقته كل مجموعة ، وتفوز المجموعة الأسرع .** |  **ـ القيام بمقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح لخبرة صعود السلم في بطاقة الوسيلة المعروضة**  **ـ التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها**  | **ـ الصعود على الدرج بالمشي ثم من الجري الخفيف مع مراعاة عوامل الأمن و السلامة** **ـ الصعود على الدرج مع حمل كرتون فارغ أو كرة و الصعود بها .** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام** | **استمارة محك التعلم للطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ أحسب عدد درجات السلم في منزلكم وكم وقت تستغرقه في الصعود و النزول بالمشي ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثالث** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  |  | **التسلق على عقل الحائط** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب التسلق الصحيح .** | **6نفس حركي** |
| **عقل حائط** | **أحبال سميكة**  | **أن يتعرف الطالب على الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام** | **معرفي** |
|  |  | **أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ترفع الذراعين لأعلى للقبض على الحبل باليدين بحيث تكون إحدى اليدين في مستوى أعلى من الأخرى ويكون الحبل بين الرجلين**  | **2** | **تتم الحركة من وضع الوقوف المواجه للحبل المعلق**  | **1** |
| **عند وصول الصدر لمستوى موازي لوضع اليد الأعلى تنقل اليد السفلى لأعلى لتقبض على الحبل في مستوى أعلى من اليد العالية**  | **4** | **تبدأ الحركة بسحب الجسم لأعلى مع ثني الذراعين لإعطاء قوة مساعدة للسحب** | **3** |
| **المحافظة على استقامة الجسم و بقاء الحبل بين الرجلين و اتجاه النظر لأعلى**  | **6** | **يتم تبادل الحركة لأعلى بين اليدين مع سحب الجسم لأعلى**  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 004.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الحجل علي القدم اليمني .****(وقوف) الحجل علي القدم اليسرى (وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث .****(وقوف) الوثب في المكان (15) ث . (وقوف- الذراعان جانبا) لف الجذع للجانبين .****(وقوف- الذراعان جانبا) دوران الذراعان للأمام والخلف بالتبادل .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية ـ أداء التعلق أولا ثم محاوله التسلق لمرة واحدة مع دفع القدمين للأرض .****- التدرج في التسلق من تبادل ذراع إلي أخري بإيقاع منتظم مع مساعدة الزميل من الوسط .****- نفس التمرين السابق بدون مساعدة الزميل . ـ ملاحظة الأداء و تصحيح الأخطاء للطلاب .****الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **ـ تنظيم مسابقات فردية وجماعية لأداء خبرة التسلق الصحيح خلال الفسحة اليومية لتحسين أداء الطلاب**  | **ـ حث الطلاب على مقارنه أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح**  | **ـ أداء التسلق الصحيح باليدين فقط مع محاولة رفع القدمين أماما**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام** | **استمارة محك التعلم للطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلي** **ـ كتابه بحث عن أنواع التعلق و كيفية التسلق و المجالات التي تستخدم التسلق .** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الرابع** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  | **الوثب** | **الجري** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يمارس الطالب تدريبا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** | **6نفس حركي** |
|  | **أقماع** | **أن يتعزز لدى الطالب إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له** | **معرفي** |
|  |  | **أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **تتطلب هذه الخبرة أن يكون الطلاب في نشاط مستمر طوال وقت الدرس لذلك ينبغي ملاحظة أن جمعيهم يتحركون طوال الوقت** | **1** |
|  | **3** |  | **2** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 011.jpg** | **ـ عند سماع الصافره كل منا يمشي للأمام في اتجاه مختلف ، وفي حدود ساحة اللعب دون الاصطدام بزميلة و عند سماع الصافره مرة أخرى نمشي في المكان ، ونستمر في الأداء وفي كل مرة نسمع الصافة نغير من المشي للأمام إل المشي في المكان ثم العكس** **ـ تدريبات تنمي إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له ــ المشي ثم الجري مع تحريك الذراعين محاكاة للسباحة ـ نفس الأداء السابقة مع التحرك للخلف والجانبين مع ملاحظة عدم لمس الزميل أثناء التحرك . ــ الوقوف في دائرة المشي مع ثني الجذع للجنب من المشي ثم من الجري تفسير ظاهرة التغير في معدل التنفس أثناء النشاط بشكل مبسط وموجز عاليا :-****- أثناء النشاط يزيد معدل ضخ الدم في الجسم نتيجة زيادة الأكسجين الداخل إلي الرئتين من الأنف ، فيزيد دقات القلب ، ويتغير معدل التنفس .****تدريبات لتنمية القوة و التحمل العضلي ــ مواجهه الحائط السند عليه باليدين المسافة باتساع الصدر ثني الذراعين باستمرار ـ نفس التمرين السابق مع استناد الزميل على ظهر الطالب المؤدي للتمرين ـ من وضع الجثو الأفقي مد الرجل اليمنى ورفعها جهة اليمين ، ثم الرجل اليسرى ـ قياس المرونة للرجلين للطلاب ،****ـ وقوف رفع اليدان ببطء لأعلى مع عمل شهيق عميق إعادة الذراعين لأسفل مع زفير طويل** **- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **عمل مسابقة عي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( المشي ـ الجري ـ الوثب )****ـ نشر بعض المعلومات عن عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على شكل صحف حائطية أو نشرات ثقافية**  | **ـ التأكد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها** **ـ الأضرار التي نمن أن تصيب الإنسان في حال عدم محافظته على اللياقة البدنية** **ـ أهمية شرب السوائل خاصة الماء في كل الأوقات وبشكل خاص خلال جهد بدني وبعد الانتهاء منه** | **ـ إطالة زمن أداء تدريبا اللياقة القلبية التنفسية** **ـ زيادة عدد مرات تكرارات تمرينات تنمية القوة و التحمل العضلي**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له** | **- ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة .** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ كتابه بحث عن التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني و التفسير المبسط له** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **السادس** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
| **رمي الكرة** | **الوثب** | **الجري** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يمارس الطالب تدريبا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** | **6نفس حركي** |
| **كرات صغيرة**  | **أقماع**  | **أن تتعزز لدى الطالب معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة** | **معرفي** |
|  |  | **أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ارتداء الملابس القطنية اللينة التي تمتص العرق**  | **2** | **يراعى عند ممارسة النشاط البدني ارتدا الملابس الملائمة للأجواء المختلفة و حالة الطقس** | **1** |
| **ينبغي أن تكون مقاسات الملابس مناسبة لحجم الجسم**  | **4** | **تجنب ارتداء الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية خاصة التي تكون ملامسة للجلد مباشرا** | **3** |
|  | **6** | **ارتداء حذاء رياضي مريح ذي قياس مناسب لحجم القدم** | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 011.jpg** | **لعبة صغيرة: يقف تلميذين المسافة بينهما 15 متر ويقف في منتصف المسافة مجموعة التلاميذ صف واحد ، ويحاول التلميذين تصويب كرة علي التلاميذ ومن تلمسه الكرة يخرج من اللعبة ، حتى يفوز أخر تلميذ لم تصبه الكرة** **(وقوف) الجري في المكان (30) ث .****(تعلق) مرجحة الجسم أماما وخلفا .****(وقوف) ثني الجذع أماما أسفل لمسك المشطين والثبات (10) ث .****- ذكر ماهية الملابس القطنية والفوائد الصحية لها وامتصاصها للعرق .****- توضيح للطلاب أهمية الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط البدني .****- ضرورة ارتداء الملابس الخفيفة الفضفاضة في الأجواء الحارة .****- تجنب التسلخات من الملابس البولستر المسببة لها .****( وقوف ) المرجحة بزاوية .****- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .****- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبة صغيرة : "اللاعب الحائر" ينتشر التلاميذ في جزء محدد من الملعب ويقومون بتمرير الكرة فيما بينهم من لمسة واحدة، ويحاول اللاعب الحائر بقطع الكرة ، وعند نجاحه يصبح اللاعب الذي قطعت منه الكرة حائرا** | **ـ أهمية معرفة الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة****ـ التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها**  | **ـ إطالة زمن الجري مما يزيد من قدرة الجسم على التعرق** **ـ إضافة تمرينات تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة** | **- ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة .** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ كتابه بحث عن مواصفات الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **السابع**  | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
| **التصويب كرة السلة**  | **الوثب**  | **الجري**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يمارس الطالب تدريبا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** | **6نفس حركي** |
| **عبوات ماء بعدد الطلاب** | **كرات سله** | **أن يعرف الطالب أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني** | **معرفي** |
|  | **نموذج للمهارة** | **أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **تتطلب هذه الخبرة أن يكون الطلاب في نشاط مستمر طوال وقت الدرس لذلك ينبغي ملاحظة أن جمعيهم يتحركون طوال الوقت** | **1** |
|  | **3** |  | **2** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 011.jpg** | **( وقوف) الجري حول الملعب .****لعبة صغيرة : ينتشر التلاميذ في الملعب ، ثم يعين أحدهم ليكون مطاردا لبقية التلاميذ ، وإذا نجح هذا التلميذ بمسك تلميذ أخر يتم تبديل المطاردة بينهما .** **(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا .(وقوف) العدو لمسافة 30 متر .****(وقوف- الذراعان عاليا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أربع مرات .****(وقوف- ثبات الوسط ) الوثب في المكان يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ومتجانستين****- المجموعة الأولي تقوم بأداء آلية الجري الصحيحة** **- المجموعة الأخرى تقوم بأداء التصويب علي السلة ، ثم التبديل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين من الأداء ..****ـ تقديم عبوات الماء للطلاب حتى يشربوها مع الإشارة إلى التعرق على انه ظاهرة صحية تحدث أثناء القيام بأداء مجهود بدني ، وهو وسيلة الجسم للتخلص من الحرارة التي ينتجها خلال أداء الجهد البدني ، وذلك للمحافظة على درجة حرارة الجسم الداخلية في حدود ثابتة ومستقرة****( وقوف ) المرجحة البندولية .****- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .**  |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبة صغيرة : "تبادل المجموعتين" يقسم الفصل إلي مجموعتين تقف بشكل متقابل (وقوف- مواجه) علي جانبي الملعب ، وعند سماع الصافره تتبادل المجموعتان الأماكن من الجري السريع ثم من الجري المعكوس (بالظهر) ، وتفوز المجموعة التي تصل إلي الجانب الأخر قبل المجموعة الأخرى .** | **ـ أهمية شرب السوائل خاصة الماء في كل الأوقات ، وبشكل خاص خلال عمل جهد بدني وبعد الانتهاء منه** **ـ التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها**  | **ـ إطالة زمن الجري مما يزيد من قدرة الجسم على التعرق** **ـ إضافة تمرينات تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **سؤال الطالب :** **ـ اذكر أسباب التعرق و أهميته للجسم ؟****ـ اذكر الأضرار الناتجة عن عدم شرب الماء ؟** | **- ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة .** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****9564أن يكتب الطلاب بحث عن الماء و أهميته في حياتنا ؟ـ** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثامن**  | **رقم الدرس** | **الثانية**  | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  | **البدء العالي** | **الجري الصحيح**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **البدء المنخفض** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يكون الطالب قادرا على أداء البدء المنخفض وفقا لمواصفات الأداء الصحيح**  | **6نفس حركي** |
| **أقماع** | **مكعبات بدء منخفض** | **أن يتعرف الطالب على الأخطاء القانونية للبدء المنخفض** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب حماسا عند أخذ مكانه لبدء السباق**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **مشط القدم الخلفية خلف عقب القدم الأمامية و للخارج باتساع الحوض**  | **2** | **ركبة الرجل الأمامية خلف خط البداية مباشرة**  | **1** |
| **الذراعين عموديتين خلف خط البداية و الارتكاز على الأصابع وهي مضمومة باتجاه الجانبين**  | **4** | **المسافة بين مشطي القدمين قدم واحدة تقريبا**  | **3** |
|  | **6** | **الرأس مثني لأسفل و النظر إلى خط البدء** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 014.jpg** | **(وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً. (وقوف) الجري أماماً مع لمس العقبين للمقعدة .****(وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات** **(وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عالياً (وقوف) دوران الرقبة.****(جلوس التكور) التحرك أماماً. (وقوف) جلوس التكور.****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية - اخذ الوضع السليم للحركة بمراحلها الثلاثة من الثبات** **- اخذ وضع البدء المنخفض ومع الإشارة العدو 20 م / 30م / 50م** **- وضع قائمين على بعد 1م من خط البداية بينهما خيط يتم الانطلاق** **- للمرور من تحت الخيط الممدود - البدء المنخفض لكل زميلين معا مسافة 20م** **- مسابقة في العدو 50م مجموعات كل مجموعة خمسة أفراد ـ الوثب الخفيف في المكان مع مرجحة الذراعين****- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **تنظيم مسابقات فردية و جماعية لأداء خبرة البدء المنخفض و الانطلاق للجري مسافة قصيرة** | **ـ حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح****ـ القيام بعرض نموذج لطريقة الأداء الصحيح بعد التوصل لأداء كل مرحلة من مراحل البدء المنخفض و حث الطلاب على متابعة النموذج** | **ـ أداء البدء المنخفض و الانطلاق في خط مستقيم****ـ أداء البدء المنخفض و الانطلاق في المنحنى** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء الصحيح للبدء المنخفض** | **استمارة محك التعلم للبدء المنخفض** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ رسم توضيحي للمضمار مع تحديد مكان البدء المنخفض لكل سباق من سباقات العدو** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **التاسع** | **رقم الدرس** | **الثاني** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  | **الجري الصحيح** | **البدء المنخفض**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **العدو** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يعدو الطالب وفقا لآلية العدو الصحيح**  | **6نفس حركي** |
| **أقماع**  | **مكعبات بدء**  | **أن يتعرف الطالب مواصفات آلية العدو الصحيح**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **مرحلة الطيران :: تبدأ مرحلة الطيران من بداية انتقال الرجل الخلفية للأمام ونهاية لمرجحة الرجل الأمامية ــ ليس هناك فعالية حركية في لحكة الطيران ، حيث يكون الجسم في الهواء وواقع تحت تأثير الجاذبية الأرضية ـــ تتكون الحركة التي تحدث خلال مرحلة الطيران من ثني مفصل الركبة الخفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع ثم هبوط الرجل الأمامية على الأرض نتيجة لارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة**  | **2** | **مرحلة الارتكاز :: مرحلة الارتكاز الأمامي يكون فيها الجسم مرتكزا على الرجل الأمامية ، و تعتبر نهاية لمرحلة مرجحة الرجل الخلفية ـ مرحلة الارتكاز الخلفي ويكون فيها الجسم مرتكزا على الرجل الخلفية ، وتعتبر نهاية لمرحلة مرجحة الرجل الأمامية**  | **1** |
| **ـ تكون حركة الذراع بجانب الجسم للأمام في اتجاه العدو** **ـ وضع الذراعين في حالة انثناء في مفصلي المرفقين**  | **4** | **حركة الذراعين : تكون حركة الذراعين مطابقة لحركة الرجلين من حيث التوقيت إلا أنها حركة عكسية الاتجاه لحركة الرجل**  | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 009.jpgمحمد حمدي 4 010.jpg** | **( وقوف ) الجري عكس أشارة المعلم ، وعند الإشارة لأعلي يجلس التلميذ علي الأرض ، وعند الإشارة لأسفل يثب لأعلي. ( وقوف ) الوثب الارتدادي في المكان . (وقوف- مواجه ) محاولة جذب الزميل .** **(وقوف- ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع علي الجانبين.** **ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية ـ تطبيق العدو الصحيح من البدء المنخفض لمسافة عشرة أمتار مع متابعة الأداء و تصحيح الأخطاء ,** **ـ زيادة مسافة العدو إلى 20 ـ 30 ـ 50 متر مع متابعة الأداء وتشجيع الطلاب وحسهم على إظهار الحماسة و القوة في العدو مع تنمية روح المنافسة بين الطلاب** **ـ عمل مسابقات في العدو بين الطلاب على مسافات مختلفة مع تشجيع الطلاب .****( وقوف ) المرجحة بزاوية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **تنظيم مسابقات فردية و جماعية لأداء خبرة العدو الانطلاق للجري مسافة قصيرة**  | **ـ حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح** **ـ القيام بعرض نموذج لطريقة الأداء الصحيح بعد التوصل للأداء و حث الطلاب على متابعة النموذج** | **يتم تقسيم الفصل إلي أربع مجموعات متجانسة ، ثم أداء تسابق علي شكل تتابع بين المجموعات ، وتفوز المجموعة التي تنهي السباق أولا**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء لآلية العدو الصحيح** | **استمارة محك التعلم لآلية العدو الصحيح** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ يكتب الطالب سباقات العدو المختلفة التي تبدأ من البدء المنخفض**  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **العاشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
| **السقوط الصحيح** | **الجري الصحيح** | **الوثب الصحيح**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الوثب العالي بالطريقة المقصية**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب الوثب العالي بالطريقة المقصية بطريقة صحيحة** | **6نفس حركي** |
| **جهاز وثب عالي**  | **مراتب**  | **أن يتعرف الطالب على الأخطاء القانونية للوثب العالي .** | **معرفي** |
|  | **أقماع** | **أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **الارتقاء ـ يتم دفع الجسم لأعلى بقدم الارتقاء بالارتكاز على الكعب ــ تقدم الحوض للأمام مع ميل الجذع للخلف وبقاء الذراعين خلفا ــــ مرجحة أرجل الحرة لأعلى مع ثني قليل في مفصل الركبة ــ عند وصول مركز ثقل الجسم فوق الخط العمودي للارتكاز يتم أخذ الارتقاء عموديا مع دفع الذراعين أماما عاليا**  | **2** | **الاقتراب : من 7ـ 9 خطوات تؤدى بسرعة متدرجة وفي اتجاه يكون بزاوية مقدارها بين 35 ـ 40 درجه مع عارضة الوثب**  | **1** |
| **الهبوط : بعد اجتياز العارضة ودوران الحوض باتجاه قدم الارتقاء ـ يتم الهبوط على الكتفين**  | **4** | **التعدية : عند وصول الرجل الحرة لمستوى العارضة وهي منثنية يتم تبديل الرجلين بحركة مشابهة للمقص بغرض تعدية العارضة ــ لف الكتفين باتجاه الرجل الحرة مع دوران الحوض باتجاه قدم الارتقاء**  | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 011.jpgمحمد حمدي 4 012.jpgمحمد حمدي 4 013.jpg** | **وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً. (وقوف) الجري أماماً مع لمس العقبين للمقعدة .****(وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات (وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عالياً** **(وقوف) دوران الرقبة. (جلوس التكور) التحرك أماماً.** **ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية ــ ( وقوف ) ورجل الارتقاء للخلف ثم مرجحتها للأمام ولأعلى بحركة ركل مع الارتقاء لأعلى ــ كما في التمرين السابق ولكن بعد أخذ خطوة تمهيدية مع مرجحة الذراعين من الخلف إلى الأمام ــ وقوف مواجه للعارضة على بعد 5 خطوات للخلف ، الاقتراب المواجه للعارضة والوثب بالمواجهة ثم الهبوط على رجل الارتقاء ــ أداء الوثبة بالطريقة المقصية كاملة من ارتفاع منخفض ــ التمرين السابق مع التدرج في زيادة الارتفاع ـ الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .** **- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم**  |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **ـ إقامة مسابقات في الوثب العالي بالطريقة المقصية أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .** |  **ـ شرح مواصفات الأداء الحركي للوثب العالي بالطريقة المقصية** **ـ حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح**  | **يتم تقسيم الفصل إلي أربع مجموعات متجانسة ، ثم أداء تسابق بين المجموعات ، وتفوز المجموعة تؤدي أكبر عدد من المحاولات الناجحة من نفس الارتفاع**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للوثب العالي بالطريقة المقصية** | **استمارة محك التعلم الوثب العالي بالطريقة المقصية** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ أن يكتب بحث عن الطرق المختلفة للوثب العالي مع ذكر أفضلهم بالنسبة له مع ذكر السبب ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الحادي عشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  |  | **الدحرجة الأمامية المتكورة** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف** | **6نفس حركي** |
| **أقماع** | **مراتب** | **أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **دفع الأرض بالقدمين معا مع وضع الكفين على الأرض**  | **2** | **ثني الجذع أماما والركبتين قليا مع رفع الذراعين أماما** | **1** |
| **تحريك الذراعان للأمام كي تتجه اليدان نحو الأرض ورفع الجذع عن الأرض مع ملامسة اليدين للأرض قبل العقبين**  | **4** | **دفع الجسم أماما وثني الرأس لملامسة الذقن للصدر و دخول الرأس بين الذراعين لملامسة الكتفين للأرض ـ دفع الجسم للأمام مع الاحتفاظ بوضع الانحناء** | **3** |
| **مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف و الذراعين بجانب الجسم**  | **6** | **دفع الأرض باليدين لرفع الوركين عن الأرض و الجذع في وضع انحناء** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 019.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب . وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا .****(وقوف) الجري مع(وقوف) الجري الزجزاج بين الكرات الطبية .****(وقوف- الذراعان عاليا) ضغط الذراعين للخلف (1- 4) ، ثم ثني الجذع أماما (5- 8)** **(وقوف- مواجه- الذراعان أماما) تشبيك اليدين مع محاولة جذب الزميل (:) . لمس العقبين للمقعدة****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية ـ إجراء بعض التدريبات البدنية التي تتضمن خبرة الدحرجة الأمامية المتكورة كمتطلب سابق للخبرة للتأكد من إتقان الطلاب لها قبل البدء بتعليم خبرة الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف** **ـ تقديم الخبرة و الأهداف قبل تعليمها للطلاب - ( وقوف ) الركبتين إلى وضع التكور ــ ( جلوس قرفصاء ) الميل إلى الأمام مع أداء نصف دحرجة ــ( جلوس على أربع ) الدحرجة الأمامية على مستوى مائل ــ أداء الحركة على الأرض مباشرة ـ الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الدحرجة الأمامية المنحنية**  | **ـ حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح** **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج** **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها**  | **في حالة ضعف تعلم بعض مراحل المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :ـ****ـ إعادة أداء الدحرجة الأمامية المتكورة من الانحناء****ـ التدرج حتى أدائها من وضع الوقوف**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف** | **استمارة محك التعلم للدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ رسم مراحل أداء الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف .** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثاني عشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  | **الوثب لأعلى** | **الدحرجة الخلفية المتكورة** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدحرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يثب الطالب لأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم يؤدي الدحرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف** | **6نفس حركي** |
| **أقماع** | **مراتب**  | **أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **نزول المقعدة على الأرض مع الاستناد باليدين على الأرض** | **2** | **ثني مفصل الفخذ و الرأس في الوضع الطبيعي مع إرجاع اليدين للخلف و قريبة من الفخذين**  | **1** |
| **دفع الأرض باليدين لدخول الرأس بينهما مع دفع الرجلين خلفا**  | **4** | **دفع الرجلين عاليا وملامسة الظهر للأرض وثني الرأس على الصدر ونقل اليدين بجانب الرأس**  | **3** |
| **مد الجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف و الذراعين بجانب الجسم**  | **6** | **ثني الجذع كاملا لتقابل القدمين الأرض ـ دفع الأرض باليدين لرفع الجذع لأعلى**  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 020.jpgمحمد حمدي 4 021.jpg** | **(وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً. (وقوف) الجري أماماً مع لمس العقبين للمقعدة .****(وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات (وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عالياً (وقوف) دوران الرقبة (جلوس التكور) التحرك أماماً.****(وقوف) جلوس التكور. ( جلوس القرفصاء ) نصف دحرجة خلفا مع نقل اليدين بجانب الأذنين( جلوس على أربع ) الدحرجة خلفا مع المساعدة( جلوس على أربع ) الدحرجة خلفا بدون مساعدة عمل نصف لفة حول المحور الطولي من الوثب ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية ( وقوف )****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية - ( وقوف ) الركبتين إلى وضع التكور ــ ( جلوس قرفصاء ) السقوط إلى الخلف مع أداء نصف دحرجة ــ( جلوس على أربع ) الدحرجة الخلفية على مستوى مائل ــ أداء الحركة على الأرض مباشرة ـ الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **تنظيم مسابقات فردية لأداء لخبرة اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدحرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف** | **حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح** **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج** **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها**  | **في حالة ضعف تعلم بعض مراحل المهارة ، يمكن التقدم بالأداء من خلال ما يلي :ـ****ـ إعادة أداء الدحرجة الخلفية المتكورة من الانحناء****ـ التدرج حتى أدائها من وضع الوقوف**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدحرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف** | **استمارة محك التعلم اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدحرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ــ رسم مراحل أداء اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدحرجة الخلفية المنحنية للوصول لوضع الوقوف .** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثالث عشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  | **الوثب بالقدمين** | **الجري الصحيح**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط** | **6نفس حركي** |
| **مراتب** | **سلم قفز** | **أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية**  | **معرفي** |
|  | **أقماع** | **أن يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **يتم الجري في خط مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه سلم الارتقاء حتى تصل السرعة القصوى**  | **2** | **الاقتراب من وضع الوقوف من على مسافة 20 متر**  | **1** |
| **يدفع السلم بالقدمين معا على الثلث الأخير منه ، ومد مفصلي الركبتين ورفع الجذع و الذراعين لأعلى**  | **4** | **الارتقاء مع الخطوة الأخيرة من الاقتراب بضم قدم الرجل الخلفية لقدم الرجل الأمامية واستعداد القدمين معا للهبوط على سلم القفز ع ثني الركبتين وميل الجذع قليلا للأمام**  | **3** |
| **يتم الهبوط أماما بالقدمين كاملا على الأرض بعيدا عن سلم الارتقاء مع ثني مفصلي الركبتين و ميل الجذع قليلا للأمام لامتصاص قوة الهبوط و المحافظة على التوازن** | **6** | **تستمر حركة دفع الارتقاء بالقدمين لأعلى و الذراعين عاليا مع ميل الجسم للأمام** | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 022.jpgمحمد حمدي 4 023.jpg** | **(وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً. (وقوف) الجري أماماً مع لمس العقبين للمقعدة .****(وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات****(وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط على القدمين.****(وقوف فتحا- الذراعان جانبا) لف الجذع. (وقوف-الذراعان جانبا) دوران الذراعين في دوائر كبيرة.****أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة . ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية****- ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل مرحلة من المراحل مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة** **ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان . ممارسة المهارة للوصول إلى الوضع الصحيح لها .****الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **إقامة مسابقات في الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .** | **حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح** **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج** **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | **الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى مع محاولة ضم الركبتين إلى الصدر ثم الهبوط** **ـ الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى مع محاولة فتح القدمين للجانب ثم الهبوط** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط** | **استمارة محك التعلم للاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ أن يكتب الطالب الخطوات الفنية لمهارة الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الرابع عشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
| **الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى ثم الهبوط** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **القفز فتحا على المهر عرضا**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب القفز فتحا عل المهر عرضا**  | **6نفس حركي** |
| **مراتب** | **مهر**  | **أن يتعرف الطالب على بعض المفاهيم الميكانيكية**  | **معرفي** |
| **أقماع** | **سلم قفز**  | **أن يتعزز لديه الاستعداد لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **عند وصول الطالب إلى لوحة الارتقاء يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلا ويكون الدفع انفجاريا** | **2** | **الجري على المشطين من مسافة 20م نحو جهاز الارتقاء** | **1** |
| **وتوضع اليدان قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتـان ثم يدفع الطالب**  **الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفى المستوى العمودي فوق اليدين تفتح الرجلان**  **وترفع الذراعان مائلتين عاليا للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني** | **4** | **يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عاليا وفيه تمرجح الرجلان خلفا عاليا وهما**  **مضمومتان وممدودتـان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح الحصان وتتحرك الذراعان** **للأمام الأعلى** | **3** |
|  | **6** | **ويضم الطالب الرجلين**  **ويمد الجذع ويهبط على المشطين**  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 4 024.jpg** | **(وقوف) الجري أماماً وجانباً وخلفاً. (وقوف) الجري أماماً مع لمس العقبين للمقعدة .****(وقوف) الجري أماماً مع دوران الذراعين في جميع الاتجاهات (وقوف) المشي على المشطين مع مد الجذع والرأس عالياً (وقوف) دوران الرقبة.****(جلوس التكور) التحرك أماماً. (وقوف) جلوس التكور.****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية*** **الجري ثم الارتقاء من لوحة الارتقاء والطيران والهبوط دون استخدام الجهاز**
* **التمرين السابق باستخدام صندوق بارتفاع قليل**
* **الجري والارتقاء والطيران والهبوط باستخدام الصندوق المقسم**
* **التمرين باستخدام المهر بمساعدة الزميل**

**5- أداء الحركة كاملة دون مساعدة الزميل ( وقوف ) الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . – الانصراف إلي الفصل بشكل منظم** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **إقامة مسابقات في القفز فتحا على المهر عرضا أثناء الفسحة للطلاب مع تحفيز الطلاب ببعض الجوائز .** | **حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح** **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج** **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | **الاقتراب و الارتقاء على سلم الارتقاء للوثب لأعلى على المهر مع محاولة ضم الركبتين إلى الصدر ثم الهبوط**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للقفز فتحا على المهر عرضا** | **استمارة محك التعلم للقفز فتحا على المهر عرضا** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ أن يكتب الطالب الخطوات الفنية لمهارة القفز فتحا على المهر عرضا** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1ـ 2** | **عدد الدروس** | **الخامس عشر** | **رقم الدرس** | **الرابعة** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  | **تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يمرر الطالب الكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة**  | **6نفس حركي** |
| **كرات قدم** | **أقماع** | **أن يتعرف الطالب على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لضبط نفسه و التحكم في انفعالاته أثناء المنافسة**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **وضع هذه القدم يحدد مسار الكرة في الهواء حيث :ـ إذا كانت قريبة من الكرة فإن الركلة تكون أرضية ــ إذا كانت خلف الكرة وبعيده قليلا فإن الكرة ترتفع في الهواء**  | **2** | **يكون الاقتراب في الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة مع وضع قدم الارتكاز بجانب الكرة بمسافة تسمح للقدم الأخرى بأداء المهارة بحرية**  | **1** |
| **مرجحة الرجل المؤدية للمهارة خلفا أماما لركل الكرة ، مع ملاحظة اتجاه المشط إلى أسفل واستدارة مفصل القدم للداخل وتثبيته بقوة أثناء ركل الكرة**  | **4** | **ثني رجل الارتكاز قليلا ليقع عليها مركز ثقل الجسم**  | **3** |
|  | **6** | **ميل الجذع للأمام قليلا أثناء ركل الكرة مع رفع الذراعين جانبا لحفظ الاتزان ، ومتابعة حركة الركل للأمام**  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد 7 292.jpg** | **وقوف) الجري مع لمس اليدين للكعبين .****(وقوف) الجري مع رفع الذراعين عاليا والضغط للخلف (1- 4) . (وقوف) مرجحة الرجل عاليا أماما بالتبادل . (وقوف- فتحا- لمس الرقبة) ثني الجذع أماما أسفل ثم مد الجذع عاليا للضغط خلفيا .****(وقوف) المشي أماما مع رفع الذراعين جانبا والضغط مع كل خطوة .ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها** **ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :** **أداء الحركة بوضعها السليم بدون كرة \_ ركل الكرة نحو الحائط من الثبات** **ركل الكرة نحو الحائط من الحركة \_ ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 4م أرضية****ركل الكرة نحو الزميل من مسافة 6م عالية ــ ركل الكرة العالية لتسقط في منطقة معينة****ركل الكرة الثابتة من مناطق متعددة في الملعب لتسقط في المرمى ـ ( وقوف ) الجري الخفيف حول الملعب ـ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **ـ تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي** | **ـ حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح** **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج** **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | **ـ أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في مساحة ضيقة** **ـ أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي في مساحة ضيقة ثم الدوران و الجري بالكرة .** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء لتمرير الكرة بوجه القدم الخارجي** | **استمارة محك التعلم لتمرير الكرة بوجه القدم الخارجي** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **السادس عشر** | **رقم الدرس** | **الرابعة** | **الوحدة** | **الخامس** | **29الصف** |
|  | **الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يجري الطالب بالكرة بوجه القدم الخارجي بطريقة صحيحة**  | **6نفس حركي** |
| **كرات قدم** | **أقماع** | **أن يتعرف الطالب على بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يتعزز لدى الطالب الاستعداد لضبط نفسه و التحكم في انفعالاته أثناء المنافسة**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **يوزع نظر المؤدي للمهارة بين الكرة و الأمام لرؤية الملعب** | **2** | **عدم ابتعاد الكرة عن القدم كثيرا ، وإن أمكن لمس الكرة مع كل خطوة** | **1** |
|  | **4** | **عند الجري بالكرة يتحسن ركل الكرة يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل ( اليمنى ، وليسرى )** | **3** |
|  | **6** |  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد 7 293.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الجري للأمام للوثب فوق كرات طبية . (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع .****( وقوف فتحا . الذراعين عاليا .الظهر مواجه للحائط )ثني الجذع عاليا خلفا للمس الحائط باليدين و الثبات 8 عدات** **( وقوف فتحا . الذراعين عاليا . الظهر مواجه ) ثني الجذع أماما أسفل للمس الحائط باليدين ثم مد الجذع أماما عاليا للمس الحائط باليدين ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ قراءة بطاقة المهام الخاصة بالخبرة ــ الإجابة على استفسارات الطلاب عن محتويات بطاقة المهام** **ـ أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين ـ البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم ـ يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ببطاقة المهام ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :** **ــ الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليمنى** **ــ الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليسرى** **ــ الجري بالكرة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة 10 م بالقدم اليمنى****ــ الجري بالكرة أماما ثم الاستدارة خلفا والجري بالكرة أماما****ــ تكرار التمارين السابقة مع وجود زميل ـ ( وقوف ) الجري الخفيف حول الملعب ـ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .**  |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **ـ تنظيم مسابقات فردية أو جماعية لأداء خبرة تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي** | **ـ حث الطالب على مقارنة أداء كل مهم بمواصفات الأداء الصحيح** **ـ القيام بعرض نموذج بعد التوصل لأداء الخبرة ، و حث الطلاب على متابعة النموذج** **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | **ـ أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي في ساحة واسعة** **ـ أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي ثم التصويب على المرمى .** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للجري بالكرة بوجه القدم الخارجي** | **استمارة محك التعلم للجري بالكرة بوجه القدم الخارجي** |
|  |
| **كليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |