|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **الرابعة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
| **نزول الدرج** | **الوقوف الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفض** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الواجب الحركي** | **صندوق مقسم** | **مقعد سويدي** | **أن يهبط الطالب بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة بطريقة آمنة.** | **نفس حركي** |
| **صافره** | **عقل حائط** | **أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه** | **معرفي** |
|  |  | **أن يتعامل الطالب مع زملائه برفق.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **يميل الجذع قليلا للأمام مع تحريك أحد القدمين للأمام ولأسفل حتى تلامس الأرض** | **2** | **من وضع الوقوف على شئ مرتفع عن الأرض ، وتكون القدمان بجانب بعضهم و متجهتان للأمام**  | **1** |
| **ترتفع الذراعان للجانب قليلا للمساعدة على حفظ توازن الجسم** | **4** | **تتبعها القدم الأخر بالحركة للأمام ولأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى** | **3** |
| **يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون الذراعان بجانب الجسم.** | **6** | **يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 002.JPG** | **لعبة صغيرة: ينتشر التلاميذ في الملعب انتشار حر مع الجري المستمر وعند سماع الصافره ، الوثب لأعلي للتعلق في العقلة مع مرجحة الجسم ، وعند الصافره الأخرى للهبوط، يفوز التلميذ الذي يتزن بعد الهبوط .****(تعلق) الهبوط علي أمشاط القدمين مع رفع الذراعين عاليا .****(وقوف- فوق مقعد سويدي) الوثب بالقدمين للهبوط علي الأرض .****(جثو- فوق صندوق مقسم منخفض) الهبوط علي الأرض باليدين ثم القدمين( قفزة الأرنب)****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **- شرح مبسط لمهارة الهبوط السليم علي أطراف الجسم العليا والسفلي .****- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- ثني الركبتين قليلا لامتصاص اصطدام القدمين بالأرض .****- يجب الثبات مباشرة بعد الهبوط وعدم الاندفاع للأمام وأخذ خطوات للأمام أو الجانبين .****-. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** |
|  **لعبه صغيرة :****يضع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وعلي بعد 10متر صندوق مقسم، وعلي بعد10متر مهر وفي نهاية الملعب عقل حائط ، ويقسم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ، وعند سماع الصافره تقف الأولي فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلي الصندوق والصعود فوقه والقفز باليدين والقدمين ، ثم المهر، ثم عقل الحائط ويكرر الأداء للمجموعة الأخرى وتفوز المجموعة صاحبة الأداء الأفضل .** | **عند الهبوط يراعى أن يلامس مشط القدم الأرض أولا تتبعها بقية القدم.** **العمل على حفظ التوازن من خلال ثني الركبتين قليلا.** **النظر يكون للأمام في اتجاه نقطة الهبوط.** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل يعرف خطوات الهبوط السليم ؟** | **استمارة محك التعلم لخبرة الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفض** |
|  |
| **- تنفيذ مهارة الهبوط السليم في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة تحت رعاية الأب .**  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **الرابعة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
|  | **الوقوف الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الرفع الصحيح للأثقال** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الواجب الحركي** | **بساط مصارعة** **خط بداية ونهاية** | **صافره** | **أن يرفع الطالب أثقالا مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وصحيحة** | **نفس حركي** |
| **حقيبة** | **كرة طبية** | **أن يدرك الطالب ضرر رفع الأجسام الثقيلة عليه.** | **معرفي** |
|  | **مقعد سويدي** | **أن يستخدم الطالب الأدوات والأجهزة بعناية.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **الاحتفاظ بالظهر مستقيما.** | **2** | **الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين** | **1** |
| **مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض.** | **4** | **ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه** | **3** |
|  | **6** | **تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 003.JPG** | **لعبة صغيرة: يتسابق التلاميذ في نقل كلا منهم ثلاث كرات طبية من بداية الملعب حتى نهايته ،** **والفائز الذي ينتهي من الأداء أولا . (وقوف) حمل كرة طبية في كل يد من اليدين والمشي 10متر والعودة .****(وقوف) حمل الكرة الحديدية (الجلة) باليدين معا( 10 ث )****(وقوف) حمل حقيبة الأدوات المدرسية مع رفع الذراعين عاليا .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **- شرح مبسط لمهارة الرفع الصحيح بإيجاز .** **- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- تعاون التلاميذ في رفع وخفض مقعد سويدي .****- نقل كرة طبية وفق وضع معين مع التحرك بها .****-. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****"رفع وخفض البساط" يقسم التلاميذ إلي مجموعتين متساويتين ، وكل مجموعة تحاول بالتعاون في حمل بساط المصارعة ونقلة من بداية الملعب حتى نهايته ، والفائز من ينتهي أولا .** | **ـ الكتلة هي كمية المادة في الجسم.****ــ كلما ازداد ثقل الجسم زادت القوة المطلوبة لرفعه****ــ كلما كانت القوة الرافعة كبيرة كانت حركة الرفع أسرع.** **ـ طريقة الرفع الخاطئة غالبا ما تؤدي إلى إصابة في عضلات الظهر.****▪ قرب الجسم من الشيء المطلوب** **رفعه يقلل من المجهود الذي تقوم به العضلات الرافعة** | **رفع كرة طبية تزن نصف كيلو، أو كيلو جرام أو أثقل قليلا.** **رفع كرسي أو صندوق صغير.** **تعاون مجموعة من الطلاب على رفع طاولة.** **تعاون مجموعة من الطلاب على رفع مقعد سويدي.** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل يعرف الطالب خطوات رفع ثقل بشكل صحيح**  | **استمارة محك التعلم لخبرة الرفع الصحيح للأثقال** |
|  |
| **تنفيذ مهارة الرفع الصحيح للأثقال في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة تحت رعاية الأب .**  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **الرابعة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
| **الدحرجة الخلفية**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الوقوف على الكتفين.** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الواجب الحركي** | **مراتب** | **صافره** | **أن يقف الطلب على الكتفين** | **نفس حركي** |
| **حائط** | **نموذج توضيحي** **من الفلين** | **أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه** | **معرفي** |
|  |  | **أن يستخدم الطالب الأدوات والأجهزة بعناية.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **سند الجسم بالكفين في محاذاة الوسط** | **2** | **الوقوف والاستناد يكون على الكتفين** | **1** |
| **الجسم ممتد والرجلان والقدمان في وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز** | **4** | **العضدين مرتكزين على الأرض والمسافة بينهما باتساع الكتفين** | **3** |
|  | **6** | **الرأس قريبة من الصدر بقدر الإمكان** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 004.JPG** | **(وقوف) الجري الحر في الملعب ، وعند سماع الصافره التبديل إلي المشي****(جلوس طويل- فتحا) ثني الجذع أماما أسفل لمسك مشطي القدمين .****(رقود) رفع الرجلين عاليا مع ميل الجذع للأمام للمس الركبتين .****(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 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **- شرح مبسط لمهارة الوقوف علي الكتفين . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- من وضع الجلوس الطويل الدحرجة الخلفية للارتكاز علي منطقة الكتفين الخلفي وسند الكفين لجانبي الجذع .****- مد الركبتين عاليا مع الاحتفاظ باستقامتهم والرأس علي الصدر .****ممارسة فردية لمهارة الوقوف على الكتفين من قبل الطالب لاستكشاف قدراته.****تطبيقات موجهة لمهارة الوقوف على الكتفين في مواجهة الحائط وبالتعاون مع زميل في السند. -. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** |
|  **لعبه صغيرة : يقسم الفصل إلي ثلاث مجموعات ، الأولي تقوم بممارسة فردية للوقوف علي الكتفين ، والثانية تقوم بالأداء علي الحائط ، والثالثة بالتعاون مع الزميل بالسند ، ثم التبديل بين المجموعات ،ونحدد المعلم الأفضل .** | **ــ يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز أكبر مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة****ــ يزداد ثبات الجسم كلما قرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل يعرف الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة الوقوف على الكتفين .**  |
|  |
| **تنفيذ مهارة الوقوف على الكتفين في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة تحت رعاية الأب .**  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **الرابعة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
|  | **ركل الكرة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **التمرير الصحيح للكرة بالقدم** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الواجب الحركي** | **نموذج للمهارة على لوح فلين** | **صافره** | **أن يمرر الطالب الكرة بالقدم بطريقة صحيحة** | **نفس حركي** |
| **دائرتين** | **كرة بديلة** | **أن يعي الطالب البيئة المحيطة به** | **معرفي** |
|  |  | **أن يستخدم الطالب الأدوات والأجهزة بعناية.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **تمرجح الرجل الراكلة للخلف مع ثني ركبة الرجل الثابتة وميل الجذع للأمام قليلا ، و النظر للأمام للمكان الذي ستمرر إليه الكرة .** | **2** | **يقف الطالب خلف الكرة الموضوعة على الأرض بحيث تكون الرجل الراكلة للخف قليلا وعلى استقامة الكرة ، وتكون قدم الرجل الثانية بجانب الكرة ومحاذاتها**  | **1** |
| **تتابع الرجل الراكلة حركة المرجحة للأمام ، كما يتابع النظر حركة للأمام حتى وصولها إلى المكان المرغوب تحريك الكرة إليه** | **4** | **تمرجح الرجل الراكلة للأمام ليقابل مشط القدم منتصف الكرة ويمررها للأمام ، وتوجيهها إلى المكان المرغوب تحريك الكرة إليه** | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 005.JPG** | **(وقوف) الجري والمشي حسب أشارة المعلم . (وقوف) الجري مع رفع الركبتين .****(وقوف) المشي أماما مع لمس القدم الأمامية باليد . (وقوف) مرجحة الرجل عاليا أماما بالتبديل .****(وقوف) الجري أماما نع ضغط الذراعين خلفا 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 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **- شرح مبسط لمهارة إرسال الكرة بالقدم . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- تثبيت مفصل القدم المرسلة لنقل القوة لها بفاعلية . - نقل مركز ثقل الجسم علي القدم الثابتة .****- تشير القدم الثابتة باتجاه الملعب ، وتلف القد المرسلة للخارج .****مشاهدة نموذج تطبيقي لتمرير الكرة بالقدم وفق الآلية الصحيحة****تمرير الكرة باستخدام القدمين بالتناوب تجاه الحائط، مع تغيير المسافة بين الطالب والحائط. تمرير الكرة »بدقة « إلى أماكن محددة. -. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** |
|  **لعبه صغيرة :****يقسم الفصل لدائرتين متساويتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يقوم بإرسال الكرة لكل تلميذ في الدائرة علي التوالي ويقوم كل تلميذ في الدائرة بإرسال الكرة بالقدم للتلميذ الذي في وسط الدائرة التي تنتهي أولا تفوز.**  | **▪ لتحريك الكرة للأمام، يجب مقابلة القدم للكرة في منتصفها وفي الاتجاه المطلوب.****▪ إذا استخدمت القوة في نقطة بعيدة عن منتصف الكرة تكون حركة الكرة الناتجة غير مستقيمة** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل تعرف الطالب على مهارة التمرير الصحيح للكرة بالقدم وفق الخطوات التعليمية ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة التمرير الصحيح للكرة بالقدم** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة التمرير الصحيح للكرة بالقدم في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **الخامسة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
| **التسلق الصحيح** | **الوثب في المكان** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **التعلق الصحيح على العارضة** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **منديل** | **صافره** | **أن يتعلق الطالب على العارضة بطريقة صحيحة** | **نفس حركي** |
| **حبال** | **عقلة** | **أن يعرف الطالب الأوضاع المختلفة لليدين للتعلق**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يبدي الطالب استعدادا لإشراك زملائه معه في استخدام الأدوات المخصصة له.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **يرفع الطالب ذراعية لأعلى ويمد جسمه لأعلى لنقل يديه إلى مستوي العارضة**  | **2** | **يقف الطالب مواجها العارضة التي ينبغي أن يكون ارتفاعها أعلى قليلا من مستوى ذراعي الطالب وهما مرفوعان لأعلى**  | **1** |
| **يشد الطالب جسمه لأعلى ليكون مرفوعا عن الأرض ، ويصل إلى وضع التعلق و الجسم بكاملة ممتدا ، و النظر متجه للأمام**  | **4** | **يقبض الطالب على العارضة بالمسك من أعلى أي يكون باطني الكفين مواجهين العارضة و ظهري الكفين مواجهين الجسم ، مع مراعاة أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر** | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 007.JPG** | **لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ إلي قاطرات متساوية ،وكل قائد قاطرة معه منديل ، وعند سماع الصافره يجري القائد حول القاطرة من اليمين ثم يسلم المنديل إلي رقم (2) الذي يكرر نفس العمل، وتستمر اللعبة حتى يأخذ كل تلميذ دورة ، والقاطرة التي تنهي أولا تفوز . ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **▪ تطبيقات على التعلق والهبوط الآمن عموديا على الأرض مع تصحيح الأخطاء.** **(وقوف- أمام عقلة) الوثب لأعلي للتعلق ومرجحة الجسم .****(وقوف- فتحا) تباعد القدمين لأقصي مدي .****(وقوف- أمام قائم) محاولة تسلق قائم كرة طائرة . -. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****يعلق المعلم مجموعة أحبال متينة في العقلة ، ويقسم التلاميذ حسب عدد الحبال، وتتسابق كل مجموعة تلاميذ في تسلق الحبل عموديا واحتساب زمن التسلق لكل تلميذ، مع عدم احتساب زمن النزول ضمن اللعبة .** | **كلما كان هناك امتداد للعضلات قبل انقباضها زادت القوة الناتجة.****▪ كلما زاد استخدام العضلات زادت القوة الناتجة****الجاذبية الأرضية هي القوة التي تجذب كل شيء نحو الأرض.**  | **▪ يقترح التخطيط وفق قدرات ومهارات الطلاب لأنشطة تعلق تتح قدراتهم مع تنويع الأسلوب.****▪ إبراز القدرات في التعلق والهبوط على الأرض بالتوقيت.****▪ يقترح تكوين فريق من الطلاب المتميزين في التسلق.** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أن يذكر الطالب الأوضاع المختلفة لليدين للتعلق ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة التعلق الصحيح على العارضة** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة التعلق الصحيح على العارضة في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **الخامسة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
|  | **الدحرجة الأمامية و الخلفية**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الدوران حول المحور العرضي للجسم.** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **نموذج للمهارة على لوح فلين** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب الدوران حول المحور العرضي للجسم** | **نفس حركي** |
| **صناديق** | **أكياس حبوب** | **أن يعرف الطالب المحاور الأساسية لجسم الإنسان** | **معرفي** |
| **مراتب** | **أطواق** | **أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أداؤه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقف و التعلق و الجلوس على أربع ،** | **2** | **الدوران هو حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محورة العرضي أو الأفقي ، الذي يمثل خط وسط الجسم**  | **1** |
| **لأداء حركة دوران الجسم يحدث تحدب في العمود الفقري ، و الرقبة ، و الأكتاف ، و الجذع ، و الحوض وتبدأ بوضع اليدان على الأرض ، وتستخدم غالبيه حركات الدوران في المهارات الحركية لرياضه الجمباز** | **4** | **بالإمكان كذلك عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم**  | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 008.JPG** | **لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ غلي أربع مجموعات ، كل مجموعة لها صندوق في ركن من الملعب، تحاول كل مجموعة جمع أكياس الحبوب من الأرض ورميها داخل الصندوق ، وتفوز المجموعة التي تنهي أولا .****(وقوف- مسك طوق باليدين) إدخال الطوق من أعلي وخروجه من القدمين .****(وقوف) الوثب مع عمل نصف دائرة في الهواء .****(وقوف) الجري الجانبي بعرض الملعب .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ - شرح مبسط لمهارة الالتفاف حول المحور العرضي للجسم .** **- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- أداء بعض الدحرجات والشقلبات باليدين** **- مراعاة عامل الآمن والسلامة أثناء الأداء . -. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****يتسابق كل عشرة تلاميذ من جانب الملعب إلي الجانب الأخر بأداء الدحرجة الأمامي المتكورة باستمرار ، ويفوز التلميذ الذي يصل أولا ، ثم أداء تصفي نهائية لأفضل تلميذ .** | **ـ تؤدي القدرة على التحكم في أجزاء الجسم من الثبات و خلال الحركة إلى تنمية عنصر التوازن** **ـ الجاذبية الأرضية هي قوة تجذب كل شئ نحو الأرض** **ـ الأنشطة التي تؤدي في حالة الثبات هي التي يبقى فيها مركز ثقل الجسم في نفس الوضع ، أما الأنشطة التي تؤدي في حالة فمركز ثقل الجسم يتحرك باستمرار** | **يطبق الطلاب بعض الدحرجات و الشقلبات باليدين مع مراعاة حسن إعداد المراتب و الوسائل المساعدة** **ـ ربط الدوران حول المحور العرضي ببعض حركات الجمباز الأرضي** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أن يذكر الطالب محاور الجسم المختلفة .** | **استمارة محك التعلم لمهارة الدوران حول المحور العرضي للجسم** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة الدوران حول المحور العرضي للجسم في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **الخامسة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
|  **الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة** | **وضع الجثو**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الاتزان نصفا على الركبة** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **نموذج للمهارة على لوح فلين** | **صافره** | **أن يتمكن الطالب من الاتزان نصفا على الركبة.** | **نفس حركي** |
| **دوائر** | **كيس حبوب** | **أن يعرف الطالب مفهوم مركز الثقل لجسم الإنسان**  | **معرفي** |
|  | **كرات بديلة** | **أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أداؤه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلا** | **2** | **تكون الذراعان ممدودتان كاملا للجانبين** | **1** |
| **تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها ومرفوعة عاليا ومتجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.** | **4** | **يكون وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض و الأصابع متجه للخلف ، و ساق الرجل غير ملامسة للأرض، والركبة مرتكزة على الأرض** | **3** |
|  | **6** | **يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 009.JPG** | **لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلي فريقان كل فريق في نصف ملعب – كل فريق معه نفس العدد من الكرات ، وعند الصافره يحاول كل فريق رمي أكثر عدد من الكرات في نصف ملعب الفريق الأخر ، الفريق الفائز الذي في نصف ملعبه أقل عدد من الكرات .****(وقوف- نصفا) رفع الذراعين جانبا عاليا أسفل .****(وقوف- مسك كيس حبوب) رمي كيس الحبوب لأبعد مسافة .****كيس حبوب عمل ميزان أمامي والثبات (10) ث .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها ـ 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **- شرح مبسط لمهارة كيفية الاتزان نصفا علي الركبة .****ــ إعطاء نموذج تطبيقي لكيفية الاتزان من الثبات نصفا على الركبة** **ــ تطبيقات على الاتزان نصفا على الركبة مع الثبات ، و التدرج في تصعيب المهارة لتتحدى قدرات الطلاب****-. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** |
|  **لعبه صغيرة :****يقسم التلاميذ لأربع دوائر متساوية ، وعند الصافره الدوران بالجري حول الدائرة وعند سماع صافره أخري ، يؤدي التلاميذ الاتزان نصفا والثبات ، يفوز التلميذ الذي يتزن أطول زمن ممكن .** | **يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة.****يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز.** **لاستعادة التوازن يتم رفع اليدين أو الرجلين على جانب الجسم المعاكس للجهة التي اختل توازنها.** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مفهوم مركز الثقل لجسم الإنسان ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة الاتزان نصفا على الركبة** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة الدوران حول المحور العرضي للجسم في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **الخامسة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
|  | **ضرب الكرة باليد** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الإرسال الصحيح للكرة باليد** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **نموذج للمهارة على لوح فلين** | **صافره** | **أن يرسل الطالب الكرة باليد بطريقة صحيحة** | **نفس حركي** |
| **حائط** | **كرة بديلة** | **أن يعي الطالب البيئة المحيطة به**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يبدي الطالب استعدادا لإشراك زملائه معه في استخدام الأدوات المخصصة له.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **تكون الكرة علة راحة اليد غير الضاربة في منتصف الجسم وفي مستوى أعلى من وسط الجسم**  | **2** | **يقف الطالب والصدر مواجه للأمام مع وضع أحد القدمين للأمام والأخر للخلف** | **1** |
| **يجب متابعة اليد الضاربة بمرجحتها إلى الأمام ، بعد أداء الإرسال ، وامتداد مفاصل الجسم جميعها لمتابعة الحركة**  | **4** | **يمرجح الطالب الذراع الضاربة للخلف مع ميل الجسم للأمام قليلا وضرب الكرة باليد وهي مفرودة أو مضمومة ، وتواجه اليد الكرة من أسفل**  | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 011.JPG** | **لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ إلي فريقين متساويتين ، كل فريق له ثلاث حراس يقفون علي مقعد سويدي ، وينتشر لاعبوا الفريقين في أي مكان يحاول أحد الفريقين إرسال الكرة إلي أحد الحراس التابعين له ، بينما يحاول الفريق المنافس قطع الكرة والاستحواذ عليها وإرساله لحراسة . (وقوف)رمي الكرة بيد واحدة لأبعد مسافة .****(وقوف) تبادل تمرير الكرة مع الزميل (:) . (وقوف) رمي الكرة لأعلي مسافة ولقفها .****(وقوف) تمرير الكرة للحائط ولقفها . ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **▪ تؤدى حركة الإرسال بدون كرة. ▪ تؤدى الحركة باستخدام كرة معلقة.****تؤدى طالب مهارة الإرسال أمام الحائط، أو أمام طالبين متقابلين. ▪تؤدى الإرسال إلى أهداف ودوائر مرسومة على الحائط.****▪تؤدى الحركة من مسافات واتجاهات مختلفة. -. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****كل مجموعتين متقابلتين ، خط بداية أمام كل مجموعة وعند الصافره يجري أول تلميذ ويرسل الكرة باليد للزميل المقابل ، ثم يجري ليقف خلف القطار المقابل ، يحدد المعلم المجموعة الفائزة .** | **ــ تحدث القوة الكلية و الفعلية عندما تقوم أجزاء الجسم بإنتاج القوة في الاتجاه المطلوب و بالتتابع** **ــ يجب أن يقوم كل جزء من أجزاء الجسم بدوره ، في نمط الإرسال ـ إعطاء مدى واسع للجزء الذي يحدث القوة ، كدوران الجذع و الذراع و اليد و الأصابع ثم إرسال الكرة ـ كميه القوة المبذولة و المستخدمة في تحريك الكرة تتوقف على كتلها ، وعلى المسافة و السرعة المطلوبة لأداء الحركة**  | **ـ إقامة أنشطة مختلفة يختارها المعلم لتطوير مهارة إرسال الكرة باليد و يفضل الاستعانة بكرات مناسبة وفي مقابل حائط كتطبيق فردي ثم مع الزميل ، وفي مجموعات صغيرة**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أن يذكر الطالب الأشياء المحيطة به في الحصة .** | **استمارة محك التعلم لمهارة الإرسال الصحيح للكرة باليد** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة الإرسال الصحيح للكرة باليد في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **السادسة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
| **الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفض** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة.** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **نموذج للمهارة على لوح فلين** | **صافره** | **أن يهبط الطالب بالقدمين من ارتفاعات منخفضة بطريقة آمنة وسليمة** | **نفس حركي** |
| **مراتب** | **سلالم** | **أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه** | **معرفي** |
| **صندوق مقسم** | **مقعد سويدي** | **أن يظهر الطالب استعدادا للتنافس المحمود مع زملائه.** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **يميل الجذع للأمام قليلا مع ثني الركبتين نص ً فا.** | **2** | **يكون الارتقاء بالقدمين معا وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع** | **1** |
| **تثنى الركبتان قليلا لامتصاص صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلا.** | **4** | **تدفع القدمين معا السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى ، وتكون مقدمة القدمان ( المشطان ) آخر من يترك سطح الوقوف**  | **3** |
| **تتحرك الذراعان بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط** | **6** | **بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 013.JPG** | **لعبة صغيرة: يرسم خط علب بعد 4 متر من الحائط ، قاطرات متساوية الأعداد أمام الحائط كل قاطرة معها كرة ، وعند الصافره يرمي أول كل قاطرة الكرة علي الحائط ويجري ليقف خلف القاطرة ، ويستقبلها الزميل الثاني باليدين ، ثم يرميها علي الحائط ، وهكذا يحدد المعلم القاطرة الفائزة . (وقوف- أمام عقل الحائط) الصعود والهبوط علي عقل الحائط .****(وقوف- فوق مقعد سويدي) القفز بالقدمين علي الأرض . (وقوف- فوق صندوق مقسم) الهبوط باستخدام حبل متدلي .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ - شرح مبسط لمهارة الهبوط السليم باستخدام أداة مساعدة .****ــ تطبيقات على آلية الهبوط الصحيحة بطريقة آمنة حيث يمارس الطالب أنماط متنوعة من الهبوط المتقن ، وذلك من مستويات مناسبة باستخدام الأجهزة و الأدوات ، ويفضل تعليمة بعض المبادئ البسيطة من الأداء الفردي بدون أداة** **ـ الاستعانة بالمقاعد السويدية و صناديق التدريب و سلالم التسلق لإتقان الهبوط** **ـ التدريب على الهبوط من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة -. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** |
|  **لعبه صغيرة :****يتسابق التلاميذ في تسلق عقل الحائط إسقاط الكرة الطبية الموضوعة في نهاية أخر درجة علي العقل ، ثم الهبوط السليم ، باستخدام الحبل المتدلي بجوار العقل ، دون استخدام العقل في الهبوط ، ويتابع الأداء بين التلاميذ لكل المجموعات ، وتفوز المجموعة التي ينتهي تلاميذها من الأداء أولا .** | **لامتصاص القوة عند الهبوط:** **لا بد من التدرج بتخفيف القوة باستخدام أجزاء كبيرة من الجسم (الرجلين )****ـ ينبغي ثني مفصلي الفخذين و الركبتين و القدمين ، و خفض مركز ثقل الجسم لأسفل فوق قاعدة الارتكاز** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أن يذكر الطالب معنى القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه** | **استمارة محك التعلم لمهارة الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة.** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة. في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **السادسة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
|  |  | **الوقوف الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الحمل الصحيح للأثقال** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **نموذج للمهارة على لوح فلين** | **صافره** | **أن يحمل الطالب أثقال مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وسليمة** | **نفس حركي** |
| **حقائب** | **كرة طبية** | **أن يدرك الطالب ضرر رفع الأجسام الثقيلة عليه.** | **معرفي** |
| **ثقل** | **مقعد سويدي** | **أن يظهر الطالب استعدادا للتنافس المحمود مع زملائه** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **الاحتفاظ بالظهر مستقيما مع ثني مفصلي الركبتين للوصول للشيء المراد حمله** | **2** | **الاحتفاظ بالقدمين على الأرض باتساع الحوض** | **1** |
| **الاحتفاظ بالشيء الذي يتم رفعه قريبا من الجسم.** | **4** | **تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة** | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 014.JPG** | **(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للأمام . (وقوف) الجري مع دوران الذراعين للخلف.****(وقوف) حمل كرة طبية في كل يد ، مع رفع الذراعين عاليا .****(وقوف) رفع حقيبة الأدوات مع تحريك اليدين في جميع الاتجاهات .****(وقوف- مواجه) رفع مقعد سويدي مع الزميل لمستوي الحوض (:) .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **- شرح مبسط لعوامل السلامة عند التعامل مع الثقل أثناء الأداء . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-****- حمل الثقل وهو قريب من الجسم ، مع ثني الركبتين أثناء الحمل .** **- يجب أن يكون الظهر مفرودا دائما ، وعلي كامل استقامته .****-. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****يشترك كل ستة تلاميذ في حمل مقعد سويدي ونقلة من جانب الملعب للجانب الأخر ، وتفوز المجموعة التي تستطيع حمل المقعد بالطريقة الصحيحة ونقلة قبل المجموعات الأخرى .** | **ــ كلما زاد ثقل الشيء المطلوب حمله زادت القوة المطلوبة لحمله****ــ كلما كان الشيء المطلوب حمله قريبا من الجسم كانت حركة الحمل أسهل** | **ــ حمل كرسي والمشي به مسافة معينة.****ــ حمل كرة طبية أو أي شيء يعادلها وزنا، والمشي بها مسافة معينةــ حمل طاولة صغيرة بالتعاون مع زميل والمشي بها مسافة معينة.****ــ حمل مقعد سويدي بالتعاون مع مجموعة من الزملاء والمشي به مسافة معينة.** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أن يذكر الطالب أضرار رفع الأجسام الثقيلة عليه** | **استمارة محك التعلم لمهارة الحمل الصحيح للأثقال** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة. في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **السادسة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
|  | **وضع الجلوس على أربع**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الوقوف على الرأس نصفا** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **نموذج للمهارة على لوح فلين** | **صافره** | **أن يقف الطالب على الرأس نصفا** | **نفس حركي** |
| **مثلث مرسوم علي الأرض** | **مراتب** | **أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب استعدادا للتنافس المحمود مع زملائه** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس و قاعدته اليدين**  | **2** | **من وضع الاقعاء واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.** | **1** |
|  | **4** | **دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق اليدين ، ثم مد الجسم عاليا ببطء ، مع بقاء مفصلي الركبتين منثنيتين**  | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 015.JPG** | **لعبة صغيرة: يقف التلاميذ صفوف مع أول كل صف كرة ، وعند سماع الصافره يرمي التلميذ الكرة إلي الزميل الواقف بجواره باليدين ، ثم يستمر بالوثب في المكان ، ويستقبل الزميل الكرة حتى أخر تلميذ والعكس .****(وقوف- انحناء- الذراعين جانبا ) لمس اليدين للقدمين بالتبادل .****(جثو أفقي ) ثني ومد الذراعين . (انبطاح- الذراعين تحت الصدر) مد الذراعين .**  **ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ** **1 - ( جلوس على أربع ) يضع الطالب رأسه على الأرض ثم يدفع بكلنا الرجلين الأرض ويمدهما عاليا ببطء بالوقوف على الرأس بالمساعدة 2 - تؤدى الحركة بدون مساعدة**  **3 - يمكن التقدم بالحركة من وضع الوقوف على الأربع فتحا 4 - ومن وضع الاستناد الامامى (الانبطاح المائل )****-. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة** |
| **لعبه صغيرة :****يقوم التلاميذ باللعب الحر بالكرة مع الزميل ، وعند سماع الصافره ، يترك التلميذ الكرة ويقوم بأداء الوقوف علي الرأس نصفا والثبات المتزن ، ويفوز التلميذ الذي يتزن لأطول فترة ممكنة .** | **ــ يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز أكبر مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة****ــ يزداد ثبات الجسم كلما قرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل يعرف الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه ؟** | **استمارة محك التعلم لمهارة الوقوف على الرأس نصفا** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة الوقوف على الرأس نصفا في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** | **السادسة** | **الوحدة** | **الثاني الابتدائي** | **الصف** |
|  | **مسك الكرة**  | **رمي الكرة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الاحتضان الصحيح للكرة** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **كرة بديلة** | **صافره** | **أن يحتضن الطالب الكرة بطريقة صحيحة.** | **نفس حركي** |
| **نموذج للمهارة على لوح فلين** | **خط 10 متر** | **أن يعي الطالب البيئة المحيطة به** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب استعدادا للتنافس المحمود مع زملائه** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **مد الذراعان للأمام و الكفان مواجهان لأعلى ومتباعدان مسافة مناسبة بقدم حجم الكرة مع ثني مفصلي المرفقين قليلا و النظر في اتجاه الكرة لمتابعتها عند اقترابها من الجسم**  | **2** | **الوقوف فتحا، والقدمان باتساع الحوض تقدم أحد القدمين للأمام قليلا** | **1** |
| **يكن امتصاص شدة اصطدام الكرة باليدين بأخذ خطوة قصيرة للخلف ، أو بثني الجذع و الركبتين قليلا لأسفل** | **4** | **يتم التحرك أماما أو خلفا مع مواجهة الجسم للكرة للوصول إلى مكان مناسب لاستقبالها و تشكل الذراعان ما يشبه السلة لاستقبال الكرة فيها**  | **3** |
|  | **6** | **بعد استقبال الكرة يتم ثني المرفقين لتقريب الكرة من الصدر واحتضانها باليدين** | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **صور ثاني ترم ثاني 016.JPG** | **لعبة صغيرة: صغيرة " لمس الأسري" يكون التلاميذ دائرة في وسطها ثلاث تلاميذ (أسري) ، يقوم التلاميذ بالجري حول الأسري وعند سماع الصفارة ، يجري التلاميذ في أي اتجاه ويحاول الأسري لمسهم ومن يلمس يصبح أسيرا .. يكرر .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها 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 ، وتسجيل رأيه إجمالا في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم ـ يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : ـ ( أقعاء) المشي أماما مع مراعاة فرد الظهر ( مشية البطة ) .****(وقوف- مسك الكرة) رمي الكرة لأعلي ولقفها . (وقوف- مسك الكرة) تمرير الكرة للحائط ولقفها .****- أنشطه في التعامل مع الكرة فردية وجماعية ومنها :- - احتضان الكرة بعد رميها إلي أعلي في المكان وضمها علي الصدر** **- احتضان الكرة المرتدة من الحائط من الثبات ثم من الحركة . - المشي والجري بالكرة مع تبادل التسليم مع الزميل .****الجري بالكرة مع تبادل تسلم الكرة واستلامها مع الزميل****-. وقوف الجري الخفيف حول الملعب ــ الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **التقدم بالخبرة :** |
|  **لعبه صغيرة :****يقسم الفصل إلي فريقين ، خارج الملعب ، وتوضع كرة علي بعد 10 متر من التلاميذ ويحاول كل منهم عند سماع الصافره اللحاق بالكرة واحتضانها ، وتمريرها مع أفراد الفريق ، ويفوز الفريق الذي يصل بالكرة لخط النهاية .** | **ـ ألعاب التسليم و الاستلام في ثنائيات ، أو مجموعات صغيرة ، باستخدام أدوات أخرى غير الكرات كأكياس الحبوب مثلا** **ـ الاستعانة بالكرات البلاستيكية الخفيفة الصغيرة و الكبيرة في ألعاب الرمي و اللقف ( و الاحتضان )** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أن يذكر الطالب الأشياء المحيطة به في الحصة .** | **استمارة محك التعلم لمهارة الاحتضان الصحيح للكرة** |
|  |
| 1. **تؤدي مهارة الاحتضان الصحيح للكرة في المنزل خمس مرات على الأقل**
 | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143**  | **تاريخ تنفيذ** |  | **عدد الدروس** |  | **الأسبوع** |  | **الوحدة** |  | **الصف** |
|  |  |  | **المتطلبات السابقة للخبرة** |  | **المكان** |  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  |  |  |  |  | **نفس حركي** |
|  |  |  | **معرفي** |
|  |  |  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
|  | **2** |  | **1** |
|  | **4** |  | **3** |
|  | **6** |  | **5** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
|  |  |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
|  |  |  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
|  |  |  |
|  |
|  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |
| **9564** |