|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الأول** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
|  |  | **الجلوس الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة** | **المكان** | **الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام**  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الأمر** | **الواجب الحركي** | **أقماع** | **صافره** | **أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية**  | **6نفس حركي** |
| **نموذج للمهارة** | **مقعد سويدي** | **أن يتعرف الطالب على الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام** | **معرفي** |
|  |  | **أن يتعامل الطالب مع زملائه برفق وبطريقة صحيحة .** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **1-جلوس التربيع على الأرض : يتم بارتكاز الجسم على المقعدة مع تقاطع الساقين وتباعد الركبتين مع رفع الرأس والنظر للأمام والكتفان منخفضان بارتخاء والظهر مستقيم بدون تصلب مع وضع اليدين على الركبتين .** | **2** | **يتم تطبيق الجلوس الصحيح في وضعين : الجلوس التربيع على الأرض , والجلوس على مقعد**  | **1** |
| **الجلوس على المقعدة : الركبتين زاوية قائمة مع الساقين , مع ارتكاز القدمان على الأرض ويكون الرأس والنظر متجهاً للأمام والكتفان تسقطان إلى أسفل بارتخاء والظهر مستقيم بدون تصلب وملاصق لظهر مقعد الجلوس وتوضع اليدان بارتخاء بجانب الجسم أو على حافة المكتب .** | **4** | **-الجلوس على مقعد : يتم بارتكاز الجسم على المقعدة والفخذين على مقعد الجلوس**  | **3** |
|  | **6** |  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 003.jpgمحمد حمدي 3 004.jpg** | **( وقوف ) المشي والجري ( 1-3) مع التصفيق في العدة (4) .** **( وقوف ) الحجل علي القدم اليمني (1-3) الوقوف في العدة(4) مع التبديل علي القدم الأخرى .****( وقوف ) المشي الزجزاج بين العلامات 15 م .****( وقوف ) الجري الزجزاج بين العلامات 15م .****( نصف وقوف ) الحجل بالقدم اليمني (4) عدات ثم بالقدم اليسرى (4) عدات .****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 المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة .****- ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان .****- ممارسة المهارة للوصول إلى الوضع الصحيح لها .** **( وقوف ) المرجحة العمودية. - 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 التلاميذ إلي أربع مجموعات كل مجموعة تقف علي هيئة دائرة، وعند سماع الصافره يقوم التلاميذ بالجلوس الصحيح وتفوز المجموعة التي يجلس تلاميذها قبل المجموعات الأخرى .** | **ـ التأكيد على أهمية اللياقة البدنية لصحة الإنسان و المحافظة عليها** **ـ الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان في حالة عدم محافظته على اللياقة البدنية**  | **أطلب من الطلاب الجلوس بطريقة صحيحة على الأرض .****اطلب من الطلاب الجلوس بطريقة صحيحة على كرسي .**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل تعرف الطالب على الأوضاع الصحية للجلوس ؟** | **استمارة محك التعلم الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام**  |
|  |
| **9564بطاقة إلى ولي الأمر :****هل يستطيع ابنكم أن يجلس بشكل صحيح في المنزل ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثاني** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
| **المشي الصحيح** | **الرفع الصحيح للأثقال** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الأمر** | **الواجب الحركي** | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يمارس الطالب تدريبا بدنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحية**  | **6نفس حركي** |
| **نموذج للمهارة** | **كرات طبية**  | **أن يتعرف الطالب على الطريقة المثلى لرفع الأشياء والانتقال بها إلى مكان آخر.**  | **معرفي** |
| **مقعد سويدي** | **صناديق صغيرة**  | **أن يتعامل الطالب مع زملائه برفق وبطريقة صحيحة** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **وقوف القدمين متباعدتين .** | **2** | **قدرة الطلاب على الوقوف الصحيح.** | **1** |
| **رفع الطلاب لكل الأشياء بطريقة صحيحة** | **4** | **قدرة الطلاب على ميل الجسم**  | **3** |
|  | **6** |  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 005.jpgمحمد حمدي 3 007.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب .****(وقوف) الجري مع لمس العقبين بالمقعدة .****(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 .****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 قيام الطلاب بممارسة رفع بعض الأجسام المناسبة مثل : ( كرات طبية ، صناديق صغيرة ، قالب من الطوب )** **ـ لعبة رفع و خفض البساط ( وقوف ) المرجحة العمودية - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .****- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبة صغيرة****سباق نقل الكنز** | **ـ الكتلة هي كمية المادة في الجسم** **ـ كلما ازداد ثقل الجسم زادت القوة المطلوبة لرفعة** **ـ طريقة الرفع الخاطئة غالبا ما تؤدي إلى إصابة في عضلات الظهر** | **ـ رفع كرة طببيه تزن بصف كيلو ، أو كيلو جرام أو أثقل قليلا** **ـ تعاون مجموعة من الطلاب على رفع طاولة** **ـ تعاون مجمعة من الطلاب على رفع مقعد سويدي** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **هل عرف الطالب الطريقة المثلى لرفع الأشياء والانتقال بها إلى مكان آخر.**  | **استمارة محك التعلم للأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام** |
|  |
| **9564بطاقة إلى ولي الأمر :****هل يحمل ابنكم الأشياء وينقلها بشكل صحيح في ا لمنزل ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثالث** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
| **الوثب** | **الجري** | **المشي** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الأمر** | **الممارسة** | **أقماع**  | **صافره** | **أن يؤدي الطالب تدريبات تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة**  | **6نفس حركي** |
| **قنينات ماء**  | **مقاعد سويدية**  | **أن يتعزز لدى الطالب إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني**  | **معرفي** |
| **نموذج للمهارة** | **صندوق المرونة** | **أن يكتسب الطالب السلوك المؤدي إلى تنمية المشاركة مع الآخرين**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **تعريف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( وهي العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة )** | **2** | **العلاقة بين الصحة والنشاط البدني** | **1** |
|  | **4** | **عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية– اللياقة العضلية الهيكلية- التركيب الجسمي.** | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 008.jpgمحمد حمدي 3 015.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 لعبة صغيرة قطف التفاح من على الشجرة .****ـ تدريبات تنمي اللياقة القلبية 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 ـ توجيه الطلاب لملاحظة العرق و أهميته في خفض درجة حرارة الجسم مع وجوب تعويض العرق بشرب الماء أثناء ممارسة النشاط البدني ـ** **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** | **سؤال الطلاب عن أسباب التعرق وأهميته وكيفيه تعويض العرق .** | **استمارة محك التعلم لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** |
|  |
| **9564تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية** **ـ تسجيل الانشطة التي يقومون بها خلال الاسبوع ـ كتابة موضوع عن اهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الرابع** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
| **التصويب كرة السلة** | **الجري الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب مجهود بدني للتخلص من الأملاح والسموم الضارة** | **6نفس حركي** |
| **عبوات ماء بعدد الطلاب** | **كرات سله** | **أن يتعزز لدى الطالب إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني** | **معرفي** |
|  | **نموذج للمهارة** | **أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط** | **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 3 013.jpgمحمد حمدي 34 085.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****( وقوف ) المرجحة البندولية .****- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم . ومستقرة**  |
|  |
| **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 ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الخامس** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
| **التصويب على المرمى** | **تمرير الكرة بوجه القدم** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب تمرين ينمي القوه والتحمل العضلي** | **6نفس حركي** |
| **نموذج للمهارة** | **معلبات ماء**  | **أن يدرك الطالب أهمية تعويض السوائل أثناء ممارسة النشاط .** | **معرفي** |
|  |  | **أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ينبغي ملاحظة أن جمعيهم يتحركون طوال الوقت** | **2** | **أن يكون الطلاب في نشاط مستمر طوال وقت الدرس** | **1** |
|  | **4** |  | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 013.jpgمحمد حمدي 4 086.jpgمحمد حمدي2 021.jpg** | **لعبة صغيرة : " اللاعب الحائر" يقف لاعب في وسط دائرة من التلاميذ ثم يقوم تلاميذ الدائرة بتمرير الكرة فيما بينهم في خط مستقيم لأي زميل مواجه علي محيط الدائرة، ويحاول لاعب الوسط (الحائر) قطع الكرة الممررة وفي حالة نجاحه يقف علي محيط الدائرة ويقف اللاعب الأخر مكانة .****(وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث .****(وقوف- انثناء) تبادل لف المرفقين للأمام والخلف معا . (وقوف) الوثب لأعلي مع ضم الركبتين علي الصدر .****(وقوف- مواجه) رمي ولقف الكرة باليد مع الزميل (:) .****يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ومتجانستين****- المجموعة الأولي تقوم بأداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي.****- المجموعة الأخرى تقوم بأداء التصويب علي مرمي مصغر ، ثم التبديل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين من الأداء .****ـ توضيح للطلاب أثناء ممارسة النشاط إلى أهمية شرب السوائل حيث أن الجسم يفقد مقدارا من السوائل نتيجة التعرق ويؤدي عدم تعويض السوائل التي يفقدها الفرد يؤدي إلى خفض قدرة الجسم على التعرق مما يرفع من درجة الحرارة الداخلية للجسم .** **( 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 : "المس واجري" يقوم المعلم بتعين أحد التلاميذ بمطاردة باقي التلاميذ وعند التمكن من لمس أي تلميذ يتم التبديل بينهم ، ويقوم التلميذ الذي تم لمسة بمطاردة زملاءه بدلا من الأخر والفائز التلميذ الذي لم يلمس .**  | **ـ الأضرار التي يمكن أن تصيب الإنسان في حال عدم المحافظة على شرب الماء** **ـ أهمية شرب السوائل خاصة الماء في كل الأوقات وبشكل خاص خلال عمل جهد بدني وبعد الانتهاء منه** | **ـ إضافة تمرينات تنمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** **ـ زيادة عدد مرات تكرارات تمرينات القوة و التحمل العضلي** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **سؤال الطلاب عن أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني** | **ملاحظه المعلم لأداء التلاميذ لكل تمرين من التمرينات البدنية مع تصحيح الحركات والأوضاع الخاطئة .** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****9564كتابة بحث عن أضرار نقص الماء في جسم الإنسان ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **السادس** | **رقم الدرس** | **الثانية** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
|  | **الجري الصحيح** | **التحكم بعضلات الجسم** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **البدء العالي** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يؤدي التلميذ الوضع الصحيح للبدء العالي** | **6نفس حركي** |
|  | **نموذج للمهارة** | **أن يتعرف الطالب على الأخطاء القانونية للبدء العالي**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب حماسا للمشاركة وبذل الجهد في المسابقات**  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **وضع اليد المقابلة للرحل الأمامية على الركبة و الأخرى خالفا** | **2** | **وضع إحدى القدمين أماما خلف خط البدء مع انثناء الجذع و الركبتين قليلا ارتخاء الذراعين**  | **1** |
| **يتم البدء بالانثناء العميق للركبتين لدرجة تصل إلى اقتراب اليد المقابلة للرجل الأمامية إلى الأرض دون ملامستها** | **4** | **وضع اليدين على الركبتين لاتزان الوضع و التحفز**  | **3** |
| **عند الاستعداد للانطلاق يحرك المتسابق جذعه إلى الأمام بحيث ينتقل مركز ثقله على القدم الأمامية و لتصبح القدم الخلفية ارتكازا للجسم و لتقوم بدفعة أماما**  | **6** | **يسبق أخذ وضع البدء الانتظار خلف خط البدء ثم التحرك لأخذ المكان ثم الانطلاق**  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 012.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** **من خلف خط البدء ومع سماع نداء الحكم ( خذ مكانك ) التقدم واخذ وضع البدء العالي** **التمرين السابق مع الجري مسافة 10م** **من المجموعات أداء أخذ المكان والانطلاق من البدء العالي** **أداء مسابقة لمسافة 30م مع التركيز على عملية البدء العالي والجري في الحار** **( وقوف ) المرجحة العمودية. - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .****- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **ـ إقامة مسابقات بين الطلاب في الجري مع احتساب الزمن .** | **ـ مساعدة الطلاب للتعرف على قدم الارتقاء****ـ القيام بتشجيع الطلاب جميعا وحثهم على إبراز الحماس أثناء الأداء** | **عمل منافسة بين الطلاب** **(زيادة المسافة – حساب الزمن )** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **يذكر الطالب الخطوات الفنية للبدء العالي** | **استمارة محك التعلم للبدء العالي**  |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****9564تجميع صور رياضية للبدء العالي لسباقات الجري من مجله أو الإنترنيت**  | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **السابع** | **رقم الدرس** | **الثانية** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
|  |  | **المشي الصحيح** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الجري الصحيح** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يجري الطالب بطريقة صحيحة**  | **6نفس حركي** |
| **نموذج للمهارة** | **أقماع** | **أن يتعرف الطالب على مواصفات الأداء الصحيح للجري**  | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب حماسا للمشاركة وبذل الجهد في سباقات الجري** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **الطيران : ليست هناك فعالية في لحظه الطيران حيث يكون الجسم في الهواء وواقعا تحت تأثير الجاذبية الأرضية . وتكون الحركة التي تحدث من خلالها من ثني مفصل الركبة الخلفية بمقدار يتناسب مع مقدار قوة الدفع ، ثم هبوط الرجل الأمامية على الأرض ناتجة من ارتخاء العضلات التي قامت بثني ركبة الرجل الحرة .** | **2** | **الارتكاز : يوصف بأنه اللحظة الحركية لإنتاج الاندفاع الذي تتطلبه سرعة الجري ، وتنقسم إلى جزأين بينهما لحظه يصبح فيها مركز ثقل الجسم عموديا على القدم . \*\*\*\*الجزء الأول يسمى الارتكاز الأمامي وتكون فيه قدم الارتكاز أمام مركز ثقل الجسم وتبدأ عند وضع القدم على الأرض إلى أن يصل مركز ثقل الجسم في وضع عمودي . \*\*\* الجزء الثاني ويسمى الارتكاز الخلفي وتكون فيه قدم الارتكاز خلف مركز ثقل الجسم وتبدأ بعد مرور مركز ثقل الجسم من الوضع المتعامد مع القدم إلى أن تترك القدم الأرض .** | **1** |
|  | **4** |  **ج – حركة الذراعين والرجلين : تكون حركة الذراعين خلال الجري في تبادل عكسي مع الرجلين ، مثل الارتخاء الذي يعقب الانقباض أثناء لحظه الارتكاز .** | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 013.jpgمحمد حمدي 3 014.jpgمحمد حمدي 3 015.jpg** | **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 .****(وقوف) العدو لمسافة (30) متر . (وقوف) الوثب مع فتح القدمين .****(وقوف) الجري الزجزاج بين الكرات الطبية (وقوف) الوثب من فوق الأقماع .****ـ التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - شرح مبسط للمهارة باستخدام النموذج التوضيحي مع إعطاء نموذج حي كالتالي :-** **- التركيز علي الحركة التبادلية بين القدمين والذراعين أثناء الجري .****- ضرورة ميل الجذع للأمام والنظر تجاه مضمار الجري ويكون الجري علي مشط القدم** **.- بعد إعادة شرح مادة الدرس يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متساويتين ومتجانستين****- المجموعة الأولي تقوم بأداء آلية الجري الصحيحة مع تصحيح الأخطاء الفنية .****- المجموعة الأخرى تقوم بأداء التصويب علي السلة ، ثم التبديل بين المجموعتين بعد مرور زمن معين من الأداء .****( وقوف ) المرجحة البندولية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .****- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **ـ إجراء منافسة بين الطلاب في الجري لمسافة 50 متر مع احتساب الزمن وتحديد أسرع طالب .** | **ـ شرح مواصفات الأداء الحركي للجري ،موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة** **ـ توضيح الأداء الصحيح للجري و أوضاعه المختلفة****ـ إجراء منافسة بين الطلاب في الجري** | **اطلب من الطلاب الجري للخلف 5ث ومن الدوران والجري بسرعة متوسطة .****اطلب من الطلاب أداء أي تمرين بدني ومن ثم الجري للأمام والعودة بالجري للخلف** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء الصحيح للجري ؟** | **استمارة محك التعلم للجري الصحيح** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ كتابة ملخص لمسابقة الجري تم قراءتها في صحيفة رياضية .****ـ كتابة ملخص لمسابقة الجري تم حضورها في المدرسة أو مدرسة أخري أو شاهدها في احد القنوات الرياضية .** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثامن** | **رقم الدرس** | **الثانية** | **الوحدة** | **الأول** | **29الصف** |
|  | **الوثب** | **الجري**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الوثب الطويل بطريقة القرفصاء** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يكون الطالب قادرا على أداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء وفقا لمواصفات الأداء الصحيح** | **6نفس حركي** |
| **أطواق** | **مراتب**  | **أن يدرك الطالب أن المسافة تقاس من أخر اثر يتركه المتسابق في حفرة الهبوط حتى لوحة الارتقاء**  | **معرفي** |
|  | **نموذج للمهارة** | **أن يظهر الطالب الشجاعة لتجاوز الصعوبات أثناء ادائة للوثب الطويل** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ضم رجل الارتقاء إلى الرجل الحرة أماما في وضع القرفصاء أو الجلوس طولا**  | **2** | **الارتقاء بإحدى القدمين من على لوحة الارتقاء**  | **1** |
| **لحظة الهبوط تقابل حركة الرجلين و الذراعين للأمام و أسفل** | **4** | **الاحتفاظ بهذا الوضع حتى الهبوط في حفرة الهبوط أو على مرتبة الهبوط**  | **3** |
|  | **6** | **دفع ركبة الرجل الحرة أماما عاليا بقدر يتناسب مع الذراع المقابلة لها أماما**  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 018.jpgمحمد حمدي 3 019.jpgمحمد حمدي 3 020.jpgمحمد حمدي 3 021.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب (وقوف) الحجل علي القدم اليمني . (وقوف) الحجل علي القدم اليسرى .(وقوف) الوثب فوق كرات طبية . (وقوف) الجري المتعرج بين الأقماع . (وقوف) الحجل بقدم واحدة من فوق الكرات الطبية . 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****- الاقتراب في خط مستقيم بخطوات متتابعة وسريعة . الارتقاء علي لوحة الارتقاء بقدم الارتقاء .****- الطيران في الهواء ، وأداء المشي في الهواء بالقدمين . - الهبوط في حفرة الوثب ، مع مراعاة ميل الجسم للأمام أثناء السقوط . قوم الطلاب بأداء الوثب الطويل بطريقة القرفصاء مع تصحيح الأخطاء الفنية للطلاب .- ملاحظ أداء التلاميذ لمهارة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء مع التعزيز اللفظي للأداء الجيد .****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 تنظيم مسابقات فردية لأداء خبرة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء خلال الفسحة اليومية لتحسين أداء الطلاب**  | **ـ مساعده الطلاب على التعرف على قدم الارتقاء****ـ حث الطلاب على مقارنه أداء كل منهم بمواصفات الأداء الصحيح** **ـ لفت انتباه الطلاب لمعرفة بعض الأخطاء القانونية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها** | **عمل منافسة بين الطلاب عن طريق حساب مسافة الوثبة بالمتر .** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **ـ أذكر متى تحتسب المحاولة فاشلة ؟** **ـ أذكر كيفية قياس مسافة الوثبة ؟** | **استمارة محك التعلم للوثب الطويل بطريقة القرفصاء** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ كتابة ملخص لمسابقة للوثب الطويل تم حضورها في مدرستك أو مدرسه أخرى .****ـ كتابة ملخص لمسابقة للوثب الطويل تم قراءتها في صحيفة رياضية .** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **التاسع** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الأول** | **29الصف** |
| **ثني ومد مفصلي الفخذين**  | **ثني و مد المرفقين**  | **الوقوف** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الدحرجة الأمامية المتكورة** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الأمر** | **الممارسة**  | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب الدحرجة الاماميه المتكورة حسب الأداء الفني .**  | **6نفس حركي** |
| **مراتب** | **نموذج للمهارة** | **أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب ثقة في نفسه أثناء أداء الدحرجة الأمامية المتكورة** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **وضع الكفين باتساع الصدر على الأرض مع دفعها الأرض أثناء أداء الدحرجة**  | **2** | **التأكد من وضع التكور و الذقن على الصدر مع دفع الأرض بالقدمين معا**  | **1** |
| **استمرار ضم الرجلين و ملامسة الفخذين للبطن حتى الوصول لوضع التكور ثم الوقوف**  | **4** | **التأكد من عدم ملامسة الرأس للأرض أثناء أداء الدحرجة**  | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 034.jpg** |  **((وقوف) الجري حول الملعب . ( وقوف) الجري ثم الوثب لأعلي .****(وقوف) الجري الجانبي بعرض الملعب (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين جانبا عاليا أماما أسفل .****(وقوف-الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع علي الجانبين . (جلوس علي أربع) قذف القدمين خلفا****(انبطاح مائل) دفع الأرض بالقدمين ورفعهما عاليا معا .****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****ـ وقوف كل طالبين متقابلين بينهما مرتبة يتم أداء الدحرجة الأمامية المتكورة بشكل تبادلي بين كل طالبين وفق ما هو مكتوب في بطاقة المهام ـ ملاحظه أداء الطلاب و تصحيح الأداء لهم ـ ـ أداء نموذج للمهارة مرة أخري عن طريق احد الطلاب مع التركيز على الخطوات الفنية للمهارة وتوضيحها للطلاب ـ العودة مرة أخرى لأداء المهارة مع تحفيز الطلاب المتميزين في الأداء ـ ـ سؤال الطلاب على الخطوات الفنية للمهارة وتوجيه بعض الملاحظات الضرورية عن الأخطاء الشائعة لمهارة ـ أداء المهارة كاملة مرة أخرى مع تشجيع الطلاب المتميزين** **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 يكون الأداء فيها جماعيا لكل فريق مع بعض .** | **ـ تشجيع الطلاب بشكل مستمر على الأداء المتميز** **ـ إعطاء فرصة لتشجيع الطلاب بعضهم البعض** **ـ مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة في ساحة العب**  | **ـ أداء عدة دحرجات متتالية .****ـ أداء الخبرة التعليمية من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح ( المشي ، الجري ، من على سطح مرتفع** **ـ إعطاء فرصة للطلاب لابتكار أوضاع جديدة تؤدى منها الدحرجة**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** |  **أذكر مواصفات الأداء للدحرجة الأمامية المتكورة ؟** | **استمارة محك التعلم للدحرجة الأمامية المتكورة** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****9564ـ كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للدحرجة الأمامية المتكورة ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **العاشر** | **رقم الدرس** | **الأولى** | **الوحدة** | **الأول** | **29الصف** |
| **ثني ومد مفصلي الفخذين**  | **ثني و مد المرفقين**  | **الوقوف** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الدحرجة الخلفية المتكورة** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب مهارة الدحرجة الخلفية المتكورة بإتقان** | **6نفس حركي** |
| **مراتب** | **نموذج للمهارة** | **أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الدحرجة الخلفية المتكورة** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **تتحرك الذراعان بسرعة خلفا وتوضع اليدان بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الكتفين والإبهامين بجانب الأذنين ثم يدفع الطالب الأرض باليدين للسماح للرأس بالمرور** | **2** | **من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفا ليتدحرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر** | **1** |
|  | **4** | **يكمل الطالب الدورة للوصول إلى وضع الجلوس على أربع مرة أخرى .** | **3** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 036.jpg** | **((وقوف) الجري حول الملعب . ( وقوف) الجري ثم الوثب لأعلي .****(وقوف) الجري الجانبي بعرض الملعب (وقوف) الوثب مع رفع الذراعين جانبا عاليا أماما أسفل .****(وقوف-الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع علي الجانبين . (جلوس علي أربع) قذف القدمين خلفا****(انبطاح مائل) دفع الأرض بالقدمين ورفعهما عاليا معا .****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****ـ وقوف كل طالبين متقابلين بينهما مرتبة يتم أداء الدحرجة الخلفية المتكورة بشكل تبادلي بين كل طالبين وفق ما هو مكتوب في بطاقة المهام** **ـ ملاحظه أداء الطلاب و تصحيح الأداء لهم ـ أداء نموذج للمهارة مرة أخري عن طريق احد الطلاب مع التركيز على الخطوات الفنية للمهارة وتوضيحها للطلاب ـ العودة مرة أخرى لأداء المهارة مع تحفيز الطلاب المتميزين في الأداء ـ سؤال الطلاب على الخطوات الفنية للمهارة وتوجيه بعض الملاحظات الضرورية عن الأخطاء الشائعة لمهارة ـ أداء المهارة كاملة مرة أخرى مع تشجيع الطلاب المتميزين** **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 يكون الأداء فيها جماعيا لكل فريق مع بعض .** | **ـ تشجيع الطلاب بشكل مستمر على الأداء المتميز** **ـ إعطاء فرصة لتشجيع الطلاب بعضهم البعض** **ـ مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة في ساحة العب**  | **ـ أداء عدة دحرجات متتالية .****ـ أداء الخبرة التعليمية من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح ( المشي ، الجري ، من على سطح مرتفع** **ـ إعطاء فرصة للطلاب لابتكار أوضاع جديدة تؤدى منها الدحرجة**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** |  **أذكر مواصفات الأداء للدحرجة الخلفية المتكورة ؟** | **استمارة محك التعلم للدحرجة الخلفية المتكورة** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****9564ـ كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للدحرجة الخلفية المتكورة ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الحادي عشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الأول** | **29الصف** |
|  | **الجلوس الطويل** | **الوقوف** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الوقوف على الكتفين** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب الوقوف على الكتفين وفق الأداء الفني للحركة .** | **6نفس حركي** |
| **مراتب** | **نموذج للمهارة** | **أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الدحرجة الخلفية المتكورة** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **دفع الجسم للخلف حتى وصل الجذع والكتفين لأرض** | **2** | **من وضع الجلوس طولا الذراعين بجانب الجسم** | **1** |
| **مد الجذع وتحريك الرجلين لأعلى مع الاستناد بالكفين** | **4** | **رفع الرجلين عن الأرض خلفا عاليا والركبتين والقدمين على استقامة واحدة** | **3** |
|  | **6** | **يكون الجسم مستقيما حتى في وضع رأسي فوق قاعدة ارتكاز.** | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 038.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) القفز من فوق ظهر الزميل (:) .****(وقوف) الحجل علي القدم اليمني . (وقوف) الحجل علي القدم اليسرى .****(وقوف) العدو في المكان لمدة (30) ث . (تعلق) الشد علي العقلة .****(تعلق) مرجحة الجسم للأمام والخلف . (وقوف) دفع ثقل باليدين بمساعده الزميل (:) .****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****ـ وقوف كل طالبين متقابلين بينهما مرتبة يتم أداء الوقوف على الكتفين بشكل تبادلي بين كل طالبين وفق ما هو مكتوب في بطاقة المهام ـ ملاحظه أداء الطلاب و تصحيح الأداء لهم ـ أداء نموذج للمهارة مرة أخري عن طريق احد الطلاب مع التركيز على الخطوات الفنية للمهارة وتوضيحها للطلاب ـ العودة مرة أخرى لأداء المهارة مع تحفيز الطلاب المتميزين في الأداء ـ سؤال الطلاب على الخطوات الفنية للمهارة وتوجيه بعض الملاحظات الضرورية عن الأخطاء الشائعة للمهارة ـ أداء المهارة كاملة مرة أخرى مع تشجيع الطلاب المتميزين** **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 يكون الأداء فيها جماعيا لكل فريق مع بعض .** | **ـ تشجيع الطلاب بشكل مستمر على الأداء المتميز** **ـ إعطاء فرصة لتشجيع الطلاب بعضهم البعض** **ـ مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة في ساحة العب**  | **ـ أداء الوقوف على الكتفين مع الثبات لأطول وقت ممكن** **ـ أداء الخبرة التعليمية من أوضاع مختلفة وفق مواصفات الأداء الصحيح ( الوقوف ـ الجلوس الطويل )** **ـ إعطاء فرصة للطلاب لابتكار أوضاع جديدة تؤدى منها الوقوف على الكتفين**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للوقوف على الكتفين ؟** | **استمارة محك التعلم للوقوف على الكتفين** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****9564ـ كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الكتفين ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثاني عشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الأول** | **29الصف** |
|  | **الوقف على الرأس نصفا** | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الوقوف على الرأس** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الواجب الحركي** | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يؤدي التلميذ مهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة .**  | **6نفس حركي** |
| **مراتب** | **نموذج للمهارة** | **أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )** | **معرفي** |
|  |  | **أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الوقوف على الرأس** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **- وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلثاً متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين .** | **2** | **من وضع الإقعاء واليدان على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام .** | **1** |
| **الوصول إلى وضع الوقوف على الرأس الذي يكون فيه الجسم عمودياً على الأرض** | **4** | **دفع الأرض بالقدمين معاً ورفع الحوض والجذع فوق اليدين ، ثم مد الجسم والرجلين عالياً ببط ء** | **3** |
|  | **6** | **الجسم مستقيم ، والذراعان منثنيتان بزاوية قائمة** | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 040.jpg** | **(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عاليا . (وقوف) الوثب مع التصفيق عاليا (1- 4) والتصفيق علي الفخذين (5- 8)****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****- وضع اليدين علي قاعدة المثلث ، والرأس علي رأس المثلث .****- دفع الأرض بالقدمين العمودية علي الجذع ، والمشطين يشيران لأعلي .****كل تلميذين (وقوف- مواجه) وعند سماع الصافره يقوم التلميذ (أ) يرفع الذراعين عاليا ووضع أحد القدمين أماما ثم ثنى الجذع أماما أسفل لأداء المهارة والسند من التلميذ (ب) والتبديل بينهما وتحديد الأداء الأفضل عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية ــ توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه ..** |
|  |
| **أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة** | **الاستفادة من المواقف التعليمية** | **التقدم بالخبرة :** |
| **لعبة صغيرة** **( الوقف على الرأس لأطول وقت ممكن )** | **ـ الربط بين شكل المثلث لليدين و الرأس مع قاعدة الاتزان كلما زادت مساحة قاعدة الاتزان كلما زاد الاتزان في الحركة** **ـ التركيز على أهميه تغير مركز الثقل لما له من أهمية في الاتزان** | **ـ من وضع الوقوف على الرأس محاول أداء الدحرجة الأمامية ثم الوقوف على القدمين**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للوقوف على الرأس ؟** | **استمارة محك التعلم للوقوف على الرأس** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للوقوف على الرأس ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الثالث عشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الأول** | **29الصف** |
| **تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل** | **الاتزان على قدم واحدة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الميزان العالي الأمامي ،والخلفي ، والجانبي** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الممارسة** | **الأمر** | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يؤدي الطالب الميزان العالي الأمامي ، و الجانبي ، و الخلفي**  | **6نفس حركي** |
| **مقعد سويدي** | **صولجانات**  | **أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )** | **معرفي** |
|  | **نموذج للمهارة**  | **أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الميزان العالي الأمامي ،والخلفي ، والجانبي** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **ميل الجسم للأمام مع رفع الرأس واحد الرجلين خلفا عاليا ببط** | **2** | **الميزان العالي الأمامي : 1- من وضع الوقوف واستقامة الجذع يتم رفع الذراعين جانبا** | **1** |
| **النظر أماما عاليا مع رفع الرأس وانثناء الرقبة للخلف قليلا** | **4** | **استمرار ميل الجسم للأمام إلى أن يصل إلى الوضع الأفقي مع تقوس منطقة أسفل الظهر قليلا** | **3** |
| **تكون رجل الارتكاز ممتدة كاملا ، والقدم بكاملها ملامسة للأرض** | **6** | **تكون الرأس وقدم الرجل الحرة على مستوى واحد**  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 041.jpgمحمد حمدي 3 044.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) القفز من فوق ظهر الزميل (:) .****(وقوف) الحجل علي القدم اليمني . (وقوف) الحجل علي القدم اليسرى .****(وقوف) الوثب في المكان مع فتح القدمين . (وقوف- الذراعان جانبا) المشي علي مقعد سويدي .****(وقوف- الذراعان جانبا) الصعود والهبوط علي مقعد سويدي . (وقوف) رفع الذراعين عاليا مع أحد القدمين** **التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - شرح مبسط للمهارة باستخدام النموذج التوضيحي مع إعطاء نموذج حي****بعد إعادة شرح مادة الدرس يتم تقسيم الفصل إلي مجموعتين متواجهاتان متساويتين ومتجانستين****- تقوم كل مجموعة بأداء عمل ميزان أمامي وخلفي وجانبي بالتبادل بين المجموعتين على أن يستند كل طالب على زميلة المواجه مع تصحيح الأخطاء الفنية .****ـ إعطاء الطلاب الوقت الكافي لأداء الميزان الأمامي و الجانبي و الخلفي مع الثبات دون السند من الزميل .****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 :** |
| **عمل مسابقة في الميزان الأمامي و الجانبي و الخلفي للطلاب أثناء الفسحة مع التركيز على الأداء الفني للمهارة و تصحيح الأخطاء**  | **ـ يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة** **ـ يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز.** | **اطلب من الطلاب المشي ومن ثم التوقف عمل الميزان الجانبي أو الأمامي أو الخلفي و الثبات لتحديد أفضل أداء .****اطلب من الطلاب الجري ومن ثم الوقوف فجاه والارتكاز على قدم والثبات لمدة 3ث .** |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للميزان العالي الأمامي ،والخلفي ، والجانبي ؟** | **استمارة محك التعلم للميزان العالي الأمامي ،والخلفي ، والجانبي** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للميزان العالي الأمامي ،والخلفي ، والجانبي ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **الرابع عشر** | **رقم الدرس** | **الثالثة** | **الوحدة** | **الأول** | **29الصف** |
|  | **الوثب**  | **الجري**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
| **3الاكتشاف الموجه** | **الممارسة**  | **شريط.لاصق** | **صافره** | **أن يقترب ويرتقي الطالب من على سلم الارتقاء وفق الأداء الفني للحركة .** | **6نفس حركي** |
| **نموذج للمهارة** | **سلم قفز**  | **أن يدرك الطالب أوضاع الجسم أثناء أداء الحركات الأرضية ( المستقيم ، و المنثني ، و المتكور )** | **معرفي** |
| **مراتب** | **أقماع** | **أن يظهر الطالب شجاعة خلال أداءه لخبرات الاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **يتم الجري بهبوط العقبين على الأرض فالمشطين في حركة معاكسة لحركة الذراعين أماما وخلفا والمرفقان منثنيتان قليلاً ويكون الجري في خط مستقيم وبسرعة متزايدة في اتجاه السلم**  | **2** | **الاقتراب: يبدأ الاقتراب من وضع الوقوف على مسافة تبعد 25م عن السلم**  | **1** |
| **ويتم بدفع السلم بالقدمين معا ومد مفصلي الركبتين ورفع الجذع والذراعين لأعلى** | **4** | **الارتقاء: يبدأ الارتقاء مع الخطوة الأخيرة من الاقتراب بضم قدم الرجل الخلفية لقدم الرجل الأمامية** | **3** |
|  | **6** | **ويتم الهبوط أماماً بالقدمين كاملاً على الأرض بعيداً عن السلم .** | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 046.jpgمحمد حمدي 3 048.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب . (وقوف) التقدم بالوثب علي القدم اليمني .****(وقوف) التقدم بالوثب علي القدم اليسرى . (وقوف) العدو لمسافة (30) متر .****(وقوف- ثبات الوسط) الوثب مع التقدم للأمام . (وقوف) الوثب لأعلي ارتفاع ممكن** **(وقوف- مرجحة الذراعين) الوثب الطويل من الثبات .****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****ـ الوقوف قاطرتين أمام سلم القفز أداء الاقتراب من المشي ثم الارتقاء بالقدمين معا من على سلم الارتقاء ثم الهبوط مع ثني الركبتين قليلا لامتصاص الهبوط ـ أداء نفس التمرين السابق مع الجري الخفيف ثم من الجري السريع مع متابعة الأداء و تصحيح الأخطاء للطلاب ـ اختيار أفضل الطلاب ثم أداء نموذج للأداء مرة أخرى بالطلاب المتميزين ـ أداء المهارة مرة أخرى من الجري مع تحديد أفضل أداء .****ـ ( وقوف ) الوثب الخفيف في المكان 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 لأداء خبرة الاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء خلال الفسحة اليومية لتحسين أداء الطلاب** | **ـ الربط بين سرعة الاقتراب و قوة الارتقاء و الارتفاع لأعلى ـ****ـ توضيح تحول الجسم من الحركة الأفقية ( الجري ) إلى الحركة الراسية ( الارتقاء لأعلى )** **ـ مقارنة أدائهم مع مواصفات الأداء الصحيح للخبرة التعليمية الموضح في بطاقة المهام المعروضة في ساحة العب** | **ـ أداء القفز من على سلم الارتقاء من الجري السريع مع محاولة التكور في الهواء بعد الارتقاء مباشرا في الهواء**  |
|  |
| **تقويم الخبرة** |
| **الجانب الانفعالي** | **الجانب المعرفي** | **الجانب المهاري** |
| **استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس** | **أذكر مواصفات الأداء للاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء ؟** | **استمارة محك التعلم للاقتراب و الارتقاء من على سلم الارتقاء** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ كتابة ملخص لمواصفات الأداء الصحيح للميزان العالي الأمامي ،والخلفي ، والجانبي ؟** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1 ـ 2** | **عدد الدروس** | **الخامس عشر** | **رقم الدرس** | **الرابعة** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
| **إيقاف الكرة** | **ركل الكرة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يكون الطالب قادرا على تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي بطريقة صحيحة** | **6نفس حركي** |
| **كرات قدم** | **أقماع** | **أن يعرف الطالب بعض مواد القانون التي تحكم لعبة كرة القدم** | **معرفي** |
|  |  | **أن يبدي الطالب استعدادا لضبط نفسه و التحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **توضع القدم الثابتة بجانب وخلف الكرة**  | **2** | **يقترب الطالب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذي ستوجه إليه الكرة**  | **1** |
| **تقابل الكرة بالجزء الداخلي الأمامي من القدم مع استمرار مرجحة الرجل أماما بعد ركل الكرة**  | **4** | **تتجه مقدمة القدم الراكلة إلى أسفل مع ثبات مفصل القدم على الأرض** | **3** |
|  | **6** | **وبحيث يكون النظر واقعا على الكرة عند ركلها** | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد حمدي 3 057.jpg** | **(وقوف) الجري حول الملعب . (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 الداخلي في مساحة ضيقة** **ـ أداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي 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 الداخلي** | **استمارة محك التعلم لتمرير الكرة بوجه القدم الداخلي** |
|  |
| **تكليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

|  |
| --- |
|  |
| **3/ / 143 :/ /143** | **تاريخ تنفيذ** | **1-2** | **عدد الدروس** | **السادس عشر** | **رقم الدرس** | **الرابعة** | **الوحدة** | **الرابع** | **29الصف** |
|  | **ركل بوجه القدم الأمامي الكرة**  | **المتطلبات السابقة للخبرة** | **ساحة مناسبة**  | **المكان** | **الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي** | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  | **الممارسة**  | **نموذج للمهارة** | **صافره** | **أن يكون الطالب قادرا على الجري بكرة القدم بوجه القدم الأمامي بطريقة صحيحة** | **6نفس حركي** |
| **كرات قدم** | **أقماع** | **أن يعرف الطالب بعض مواد القانون التي تحكم لعبة كرة القدم** | **معرفي** |
|  |  | **أن يبدي الطالب استعدادا لضبط نفسه و التحكم في انفعالاته أثناء المشاركة في أنشطة كرة القدم** | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
| **تتجه القدم اللاعبة إلى الداخل قبل لمس الكرة ، وتأخذ القدم الوضع الطبيعي لها مع دفع الكعب إلى أعلى و المشط إلى أسفل**  | **2** | **تستخدم في حالة وجود مساحة كبيرة من الملعب ، حتى يتمكن المؤدي من الجري بسرعة وسهولة لقطع المسافة في أقل زمن**  | **1** |
| **تتحرك الذراعان كما في الجري العادي ويكون النظر نحو الكرة لحظة لمسها** | **4** | **تكون القدم في وضع غير متصلب أثناء الجري لتتمكن من الإحساس بالكرة و السيطرة عليها**  | **3** |
|  | **6** |  | **135** |
|  |
| **شكل توضيحي للمهارة** | **إجراءات التنفيذ** |
| **محمد 7 290.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 بوجه القدم الأمامي مسافة 10 م بالقدم اليمنى** **ــ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي مسافة 10 م بالقدم اليسرى** **ــ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي 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 الأمامي في ساحة واسعة** **ـ أداء الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي 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 الأمامي** | **استمارة محك التعلم للجري بالكرة بوجه القدم الأمامي** |
|  |
| **كليف الطلاب ببعض المهام المنزلية****ـ مشاهده سي دي تعليمي في المنزل يشرح كيفية أداء تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي** | **الواجبات المنزلية** |
|  |
|  | **مدير المدرسة** |  | **المشرف التربوي** |  | **معلم المادة** |

**نموذج فارغ**

|  |
| --- |
|  |
|  | **تاريخ تنفيذ** |  | **عدد الدروس** |  | **رقم الدرس** |  | **الوحدة** |  | **29الصف** |
|  |  |  | **المتطلبات السابقة للخبرة** |  | **المكان** |  | **الخبرة** |
| **أسلوب التعليم المتبع** | **الأدوات** | **الهدف** | **المجال** |
|  |  |  |  |  | **6نفس حركي** |
|  |  |  | **معرفي** |
|  |  |  | **انفعالي** |
|  |
| **ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية** |
|  | **2** |  | **1** |
|  | **4** |  | **3** |
|  | **6** |  | **135** |
|  |
| **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** |