

تم تحميل وتوفير المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



www.ktbby.com

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الأول	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الثالث	الصف
	الانزلاق الأمامي	الانزلاق الخلفي	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	نموذج مصور للمهارة	صافره	أن يؤدي الطالب الانزلاق بطريقة صحيحة للخلف و الجانب .			الواجب الحركي		
			أقماع	أن يذكر الطالب مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق الجانبي و الخلفي			الأدوات		
				أن يظهر الطالب جلدًا وصبرًا خلال تنفيذ الانزلاق الجانبي و الخلفي			الواجب الحركي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

قدرة الطالب على اخذ خطوة طويلة وأخرى قصيرة تؤدي في اتجاه جانبي أو خلفي وتكون الخطوة الأولى طويلة يتم بعدها خطوة قصيرة فالارتقاء لرفع الجسم في الهواء وتستمر القدم نفسها في قيادة الحركة في الاتجاه المطلوب وتهبط القدم المعاكسة على الأرض وهي في اتجاه الانزلاق في المكان نفسه الذي تنزل عنده القدم الأمامية .

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: "تتابع الجري المتعرج" تقسيم التلاميذ إلى قاطرات متساوية العدد ، خط بدء أمام كل قاطرة أربع كرات طبية ، المسافة بين كل كرة 2 متر ، بعد الصافره الجري بين الكرات والصورة للمس الزميل التالي ، تفوز القاطرة المنتهية أولاً . التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>توجيه الطلاب لتقليد المعلم في أداء حركات انتقالية بغرض تنشيط الجسم (مشي - جري - حجل .. الخ)</p> <p>توجيه أسئلة للطلاب فيما يتعلق بالحيز المكاني و ما يتعلق بجوده الحركة ثم يتم استثارة دافعية الطالب للتعلم وتوجيه مباشر من المعلم . - يواجه الطلاب الحائط من يستطيع من الطلاب المشي للجانب مع محافظته على مواجهة الحائط ؟ - حاول أن ترفع يديك للجانبين بمستوى الكتفين و تحرك للجانب - تغير إيقاع المشي بالصافرة</p> <p>- الانتقال بالتحرك للخلف - توجيه الطلاب للتخيل بأنهم يقوموا بطلاء الأرض بالقدم أي تبقى القدم المتقدمة أماما على الأرض أثناء تحركها بينما يتم سحب القدم الخلفية للخلف . - تطبيقات منظمة لحركة الانزلاق للجانب وللخلف مع تصحيح الأخطاء .</p> <p>- إعطاء الطلاب معلومات وافية عن أهمية الملابس القطنية أثناء ممارسة النشاط البدني</p> <p>- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعيها حتى يتمكنوا من الانزلاق الصحيح</p> <p>- توجيه الطلاب لغسل الأيدي و الوجوه ,</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
تنظيم أنشطة ومسابقات ضمن الأنشطة التي تنفذ في أوقات خارج الدرس " كلعبة الانتقال بالانزلاق "	مساعدة الطلاب للتعرف على الخطوات الفنية الأدينية للانزلاق بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل المباشر . اشرح للطلاب مواصفات الأداء الحركي لانزلاق موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء . وضع الأداء الصحيح للانزلاق بوسيلة تعليمية . أعط الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي عن حركة الانزلاق . اقترح مواقف الاستشارة دافعية الطلاب	مساعدة الطلاب على الانزلاق الجانبي الخلفي مع تركيز الانتباه على الأنشطة التي تدور في الفراغ العام والخاص . تشكيل دائرة بحيث تكون يد كل طالب مشتبكة مع يد الطالب الأخر والانتقال للجانب بشكل جماعي في دائرة مع تغيير الاتجاه لليمين مره اليسار مرة أخرى . عمل تطبيقات منظمة بين الطلاب فيها رسم أشكال هندسية خلال الانزلاق مع تصحيح الأخطاء .

تقويم الخبرة		
الجانبي الانفعالي	الجانبي المعرفي	الجانبي المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	أذكر مواصفات الأداء الصحيح للانزلاق للجانب و للخلف مع ذكر التصور الذهني لحركة الانزلاق ؟ أذكر الملابس الملائمة للأجواء الحرة أثناء ممارس النشاط البدني	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الانزلاق


الواجبات المنزلية	بطاقة أسئلة إلى ولي الأمر - هل بإمكان ابنكم الانزلاق للجانب و للخلف داخل المنزل من مكان إلى مكان آخر مع التحكم في جسمه جيدا؟ - هل بإمكان ابنكم أداء الانزلاق للجانب و للخلف بصورة طبيعية وبدون تكلف أو تصلب في أجزاء جسمه ؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2-1	عدد الدروس	الثاني	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الثالث	الصف
الارتكاز على القدم و المساق	الارتكاز على قدم واحدة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه				
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف				المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يركز الطالب بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه				نفس حركي	
		مراتب	رسم وصور للخبرة	أن يصف الطالب الوضع الصحيح للارتكاز على الظهر				معرفي	
			حبل	أن يظهر الطالب جددا وصبرا أثناء ممارسة أنشطة الخبرة التعليمية				انفعالي	

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	وضع الرقود و الذراعان بجانب الجسم و الكفان على الأرض	2	رفع الرجلين و المقعدة للوصول لوضع الارتكاز على الظهر ، ومن ثم تغيير اتجاه الجسم
3		4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الارتكاز على الظهر</p>	<p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- تنفيذ لعبة صغيرة (حركة قف) - تكرار اللعبة و محاولة إخلال توازن الطلاب من خلال دفعهم بسيطا</p> <p>- يتم استثارة دافعية الطلاب للتعلم و الحركة و بتوجيه مباشر كما يلي</p> <p>** يجلس كل طالب داخل طوق سؤال الطلاب من منكم يستطيع أن يرتكز على أربع قواعد ارتكاز ؟</p> <p>** يمر المعلم بين الطلاب ويحاول اختبار توازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة . ** سؤال الطلاب ما أجزاء الجسم التي تلامس الأرض ؟</p> <p>- تشجيع الطلاب حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم و الركبة كأجزاء من الرجل . - من وضع الرقود الارتكاز على الظهر من يستطع تغيير اتجاهه</p> <p>- إعطاء الطلاب بعض حركات الإطالة و التهدئة ويقدم التغذية الراجعة لأداء المهارة بطريقة صحيحة</p> <p>- توجيه الطلاب على وجوب غسل اليدين و الوجه بعد النشاط</p> <p>- التأكيد على قيمة الصبر و أهميته من خلال مواقف النشاط المختلفة</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
ربط هذه المهارة الحركية الأساسية بغيرها من المهارات التي تسبقها و التي تعقبها في الأداء في رياضة الجمناز	<p>1 - شرح مواصفات الأداء الحركي للارتكاز على الظهر</p> <p>موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة</p> <p>2 - وضع الأداء الصحيح للارتكاز على الظهر بوسيلة تعليمية</p> <p>3- توجيه سؤال في بداية الدرس و نهايته : كيف يمكن أن نمثل قيمة الصبر في سلوكنا أثناء تنفيذ أنشطة الخبرة</p>	لعبة صغيرة (أفضل توازن)

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	أذكر مواصفات الأداء الصحيح الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

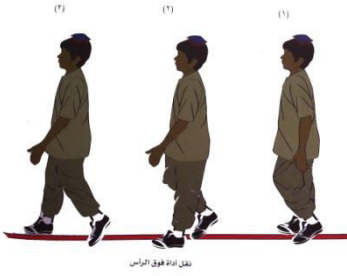
الواجبات المنزلية	بطاقة لولي الأمر موضح فيها الأسئلة التالية - هل بإمكان الابن التحكم بتوازنه في حالة الثبات و الحركة ؟
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الثالث	الوحدة	الأولى	الأُسبوع	الثالث	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان			المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	المشي الصحيح		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يؤدي الطالب نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان .			أقماع	صافره	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يتصور الطالب الأداء الحركي لمهارة نقل الأداة فوق الرأس			رسم توضيحي	أكياس 300 جرام حبوب أو رمل				
انفعالي	أن يظهر الطالب صبرا وجلدا أثناء نقل الأداء على الرأس								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	المشي المتزن بحيث تكون الرأس على استقامة الجسم النظر متجه للأمام .	2	استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين .
3	حركة القدمين انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات	4	المحافظة على الأداة المحمولة من السقوط من على الرأس .
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>نقل أداء فوق الرأس</p>	<p>لعبة صغيرة: يرسم مربعين بينهم مسافة حوالي 20 متر ، ويقسم الفصل إلي مجموعتين ، كل واحدة في مربع ، يقف ثلاث تلاميذ في المسافة بين المربعين ، وعند سماع الصافره يتبادل التلاميذ أماكنهم ويحاول التلاميذ الثلاثة لمس أكبر عدد ممكن من المجموعتين ، ومن مطاراد ، وتستمر اللعبة حتى يفوز في النهاية أخر تلميذين لم يلمسوا</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- تدريب دائري مصغر ومبسط لمدة 5 دقائق لتنمية عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر التوافق ويراعى فيه الشدة و التكرار وفترات الراحة</p> <p>- أداء تمرينات ذات الارتباط بالمهارة مثل : * (وقوف) ثني الرأس * (وقوف) تدوير الرقبة * (وقوف ، الذراعان جانباً) عمل دوائر من مفصل الكتف * (جلوس تربع) الوصول لوضع الوقوف .</p> <p>- جعل الطلاب تتخيل حركة التمرين أثناء أدائه و عمل ما يلي :- ** أخذ كل طالب كيس من الحبوب أو الرمل و الجلوس على الأرض . ** جعل الطلاب يقفون من الجلوس بدون أن يسقط الكيس من على الرأس مع الثبات و التوازن . ** محاولة التحرك من وضع الجلوس و الأداة على الرأس . ** محاوله المشي و التوقف و الدوران و الجلوس مع التحكم والسيطرة على الجزء العلوي للجسم .- إعطاء الطلاب فترة زمنية لأداء المهمة المطلوبة وتشجع الطلاب و ملاحظة الأداء و توجيههم</p> <p>- عمل ألعاب صغيرة موجهة باستخدام أداء مثل كيس حبوب أو مكعب خشبي صغير</p> <p>- إعطاء الطلاب بعض حركات الإطالة و التهدئة و يقدم التغذية الراجعة لأداء المهارة بطريقة صحيحة</p> <p>- توجيه الطلاب على وجوب غسل اليدين والوجه بعد النشاط</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- استعراض لمهارة السيطرة على الأداء فوق الرأس بعد رميها لأعلى بأي جزء من الجسم . - تتابعات المسي بأنواعها مع التوازن و المحافظة على الأداء فوق الرأس .	شرح مواصفات الأداء الحركي لنقل الأداء فوق الرأس موضحاً أهمية توازن الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة لإنجاح الحركة .	لعبة صغيرة (نقل المحصول عبر النهر)

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	سؤال للطلاب عن المواصفات الأداء الحركي لنقل الاداء على الرأس و التصور الذهني للحركة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - هل بإمكان ابنكم داخل المنزل أن ينقل أداءه على رأسه مع التحكم في جسمه جيداً ؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الرابع	الأسبوع	الأولى	الوحدة	الثالث	الصف
		مسك الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	مساحة مناسبة	المكان	تنطيط الكرة بالطريقة صحيحة على الأرض			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الواجب الحركي	أطواق	صافره	أن ينطط الطالب الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض.			نفس حركي			
	أقماع	كرات متنوعة	أن يعي الطالب القوة اللازمة لتحرك الكرة .			معرفي			
		نموذج للمهارة	ن يظهر الطالب جددا وصبرا أثناء النشاط البدني .			انفعالي			

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	وقوف الطالب فتحا وميل الجزء العلوي إلى الأمام ثني الركبتين والذراعين	2	دفع الكرة من حركة مفصلي الرسغين .
3	تدفع الأصابع وهي منتشرة إلى أعلى ثم أسفل وتكرر الحركة.	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين - يوضع أمام الأولى سله بها عدد من الكرات مساوي لعدد تلاميذ المجموعة ، وتوضع سله أخرى أمام الثانية على بعد 20 متر ، وعند الصافره يقوم التلميذ الأول من المجموعتين بالجري لأخذ الكرة ووضعها في السلة المقابلة ، وتفوز المجموعة المنتهية أولا .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- رمي الكرة لأبعد مسافة ثم الجري لمسكها ثم العودة للرضع الابتدائي مشيا مرة وجريا مرة أخرى مع تنطيط الكرة - رمي الكرة لأعلى ثم لقفها من الثبات ومن الحركة - رمي الكرة لأعلى ثم تركها تسقط أمام الجسم ثم عمل تنطيط لها باليدين و باليد الواحدة ومن الثبات و الحركة - الجري المتعرج بين الكرات في مجموعات - الوقوف في قاطرتين أو ثلاث (تمرير الكرة بين أفراد القاطرة من خلف الرأس مرة ومن بين الرجلين مرة و الجانبين مرة - من الجلوس ولا تنطيط الكرة (يراعى تبادل اليدين) - من وضع الارتكاز على الركبتين وملامسة المقعدة للعبقين تنطيط الكرة مع لف الجذع لليسار و اليمين في شكل دائرة حول الجسم (يراعى تبادل اليدين) - عمل نموذج وتقديم وسيلة تعليمية توضح أوضاع الجسم أثناء تنطيط الكرة - من وضع الوقوف ومد الذراعين اليسرى إلى الأمام يقوم الطالب بإسقاط الكرة على الأرض ثم ينططها من على ارتفاعات مختلفة مع ثني الساقين ومدهما أثناء التمرين (يكرر التمرين باليد الأخرى) - تنطيط الكرة من الجري باليدين - عمل مسابقة في التنطيط بين الأقماع يتحدى فيها الطالب قدراته الذاتية .</p> <p>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة (دائرة الكرة)	- مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة بتوجيه عدد من الأسئلة مع التمثيل العملي . - شرح مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين من الثبات موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء المهارة	- تنطيط الكرة باليدين من الثبات من المستوى العادي - تنطيط الكرة باليدين مع ثني الركبتين كاملا - تنطيط الكرة باليدين من وضع الجلوس الطويل - تنطيط الكرة من المشي ثم من الحركة

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	أذكر الخطوات الفنية لمهارة تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض	استمارة محك التعلم لتنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن تبادل تنطيط الكرة باليدين من الثبات بينهما في مسافة قصيرة 3 - 5 متر - لعه أخرى لتنطيط الكرة باليدين من الحركة ، بأن يقوم الابن بتنطيط الكرة باليدين للأمام للوصول إلى مكان الوالد الذي يبعد عنه مسافة 5 - 7 متر
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	السادس	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	/ / : 143 / 143/
الخبرة	السقوط بطريقة صحيحة وأمنه في اتجاهات مختلفة		المكان	مساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يسقط الطالب بطريقة صحيحة وأمنه في الاتجاهات التالية : الأمامي ، والجانبى ، الخلفى		أقماع		كرات متنوعة		الواجب الحركي		
معرفي	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة		صولجانات		صافره		الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الصبر		رسم توضيحي						

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	السقوط الأمامي : مد مفصلي الركبة - مد الذراعين أماما ثم ثني تدريجي لمفصل المرفق - رفع الرأس عاليا والهبوط على الصدر	2	السقوط الخلفي : ميل الجسم للخلف - مد الذراعين للخلف ولأسفل استعدادا لمقابلة الأرض - اليدين أول ما يقابل الأرض مع اتجاه أصابع اليدين للخلف
3	السقوط الجانبى : أخذ خطوة طعن جانبى اتجاه السقوط - السقوط على رجل الطعن (الساق ثم الفخذ ثم المقعدة)	4	
5		6	

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) المشى الصحيح مع دوران الذراعين للأمام والخلف .(وقوف) الجري الصحيح مع دوران الذراعين للأمام والخلف .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - توجيه الطلاب لتقليد المعلم في أداء حركات انتقالية بغرض تنشيط الجسم (مشى - جري - حجل .. الخ)</p> <p>- توجيه أسئلة للطلاب فيما يتعلق بالحيز المكاني وما يتعلق بجوده الحركة ثم يتم استثارة دافعية الطالب للتعلم وبتوجيه مباشر من المعلم .</p> <p>- شرح مبسط لمهارة السقوط الصحيح باستخدام الوسيلة التعليمية .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة - أداء الطلاب للسقوط الأمامي أولا مع مراعاة الأداء الصحيح وبتوجيه من المعلم</p> <p>- ينتقل الطلاب إلى محاوله السقوط خلفا بعد أداء نموذج لهم من قبل المعلم مع التركيز على تغير مركز الثقل وضرورة امتصاص الحركة أثناء السقوط - أداء السقوط للجانب مع إعطاء الطلاب الوقت الكافي للتكرار مع تحفيز الطلاب على الأداء الأفضل - أداء السقوط في اتجاهات مختلفة مع ذكر النقاط الفنية لكل اتجاه أثناء السقوط</p> <p>- تشجيع الطلاب على ذكر أهم النقاط التي يجب أن يراعيها حتى يمتص السقوط في الاتجاهات المختلفة</p> <p>- توجيه الطلاب لغسل الأيدي والوجوه ،</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
1- شرح للطلاب الأداء الحركي للسقوط الأمان بطريقة صحيحة	شرح مواصفات الأداء الحركي للسقوط بطريقة صحيحة في جميع الاتجاهات موضعا أهمية ميل الجسم في اتجاه السقوط لما له تأثير في تغير مركز الثقل للجسم	لعبه صغيرة : في صورة محطات يوضع في كل محطة أداة يصعد عليها التلميذ ثم يؤدي السقوط الصحيح (مقعد سويدي ، مهر ، صندوق مقسم ، عقلة....) ويحدد المعلم التلاميذ أصحاب أفضل أداء .
2- مناقشة الطلاب وطلب الإجابة عن كل سؤال بشكل حركي وضح الأداء الأمثل بوسيلة تعليمية		

تقويم الخبرة		
الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي	الجانب المهاري
اذكر الخطوات الفنية لمهارة السقوط بطريقة صحيحة وأمنه في اتجاهات مختلفة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	استمارة محك التعلم للسقوط بطريقة صحيحة وامنه في اتجاهات مختلفه


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولى الأمر موضح فيها الآتي س : هل بوسعك عمل السقوط الأمان مع أبوك أو أخوك في المنزل ؟ س2: هل بوسعك رسم خطوات السقوط الأمان في ورقة ؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	السابع	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الثالث	الصف
		الجلوس الطويل	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	مركز الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقماع	أن يرتكز الطالب على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز			نفس حركي		
		صولجانات	نموذج للمهارة	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			معرفي		
				أن يقدر الطالب قيمة الصبر			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

رفع القدمين و الرجلين عن الأرض مع امتداد الركبتين بالتزامن مع رفع اليدين	2	المقعدة محور ارتكاز للجسم ومن ثم دوران الجسم لأي اتجاه
يتم الدوران بعمل ربع أو نصف أو ثلثه أربع دورة	4	
	6	
	5	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الارتكاز على المقعدة</p>	<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى دائرتين وعند سماع الصافره يبدأ تلميذ من كل دائرة بالجري الزجاج بين أفراد الدائرة والعودة باللمس للتلميذ التالي ليتابع الجري حتى آخر تلميذ، وتفوز الدائرة التي تنتهي أولاً من الأداء .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>شرح مبسط لمهارة الارتكاز على المقعدة .</p> <ul style="list-style-type: none"> - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - من وضع الجلوس الطويل ، يتم ثني الركبتين ورفع القدمين قليلاً عن الأرض . - الاستناد على اليدين والدفع بهما للدوران دورة كاملة . - تطبيق لعبة دوران الكرسي بالارتكاز على المقعدة وثني الركبتين ورفع القدمين قليلاً من الأرض والاستناد على اليدين والدفع بهما للدوران دورة كاملة . - عمل مسابقة في الارتكاز على المقعدة في الثبات لأطول فترة ممكنة حيث يتحدى فيها الطالب قدراته الذاتية . - عمل بعض الحركات الإطالة و التهذنة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء الارتكاز على المقعدة مع رفع الذراعين للجانب ومحاولة الثبات لأطول فترة ممكنة	شرح مواصفات الأداء الحركي لمهارة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز مع ملاحظة تأثير مساحة الارتكاز في الاتزان وتغير مركز ثقل الجسم بناء على وضع الجسم	لعبة صغيرة : يقسم التلاميذ لأربع صفوف بينهم مسافات مناسبة ، ويجلس كل تلميذ جلوس طويل مع ثني الركبتين مع وضع كيس حبوب فوقها ، وعند سماع الصافره يرتكز التلميذ على المقعدة ويفوز من يؤدي أولاً .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم للارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز	اذكر الخطوات الفنية لمهارة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

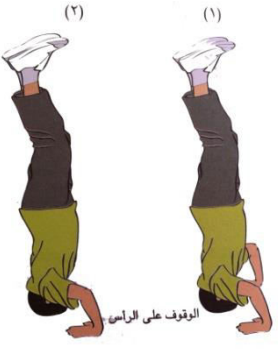
الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضع فيها الآتي هل يستطيع ابنكم الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز بسهولة داخل المنزل ؟
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / : 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الثامن	الأسبوع	الثانية	الوحدة	الثالث	الصف
	الوقوف على الرأس نصفاً		المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الأمر	الواجب الحركي	صافره	أقمار	أن يستطيع الطالب الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة			نفس حركي		
			مراتب	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			معرفي		
				أن يقدر الطالب قيمة الصبر			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	البيدين على الأرض باتساع الصدر و الأصابع تشير إلى الأمام	2	وضع مقدمة الرأس (الجبهة) على الأرض بحيث تشكل مع البيدين مثلثاً متساوي الساقين
3	دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق البيدين ، ثم مد الرجلين عالياً ببطء	4	بعد مد الرجلين عالياً يصل الطالب إلى وضع الوقوف على الرأس

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . الفخذين (5- 8) التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها شرح مبسط لمهارة الوقوف على الرأس باستخدام النموذج التوضيحي . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - وضع البيدين على قاعدة المثلث ، والرأس على رأس المثلث . - دفع الأرض بالقدمين العمودية على الجذع ، والمشطين بشيران لأعلي . كل تلميذين (وقوف- مواجه) وعند سماع الصافره يقوم التلميذ (أ) برفع الذراعين عالياً ووضع أحد القدمين أماماً ثم ثنى - عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل البيدين و الوجه . الجذع أماماً أسفل لأداء المهارة والسند من التلميذ (ب) والتبديل بينهما وتحديد الأداء الأفضل .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة (الوقوف على الرأس لأطول وقت ممكن)	- الربط بين شكل المثلث للبيدين و الرأس مع قاعدة الاتزان كلما زادت مساحة قاعدة الاتزان كلما زاد الاتزان في الحركة - التركيز على أهميه تغير مركز الثقل لما له من أهمية في الاتزان	- من وضع الوقوف على الرأس محاول أداء الدرجة الأمامية ثم الوقوف على القدمين

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق و بعده	اذكر الخطوات الفنية لمهارة الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة؟	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) للوقوف على الرأس بطريقة صحيحة

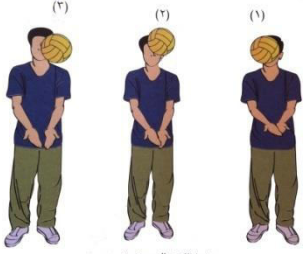
الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي 1- هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبياً دون أن يسقط ؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	التاسع	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	تنطيط الكرة باليدين في الهواء		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	لقف الكرة	التمرير الصحيح للكرة باليدين		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن ينطط الطالب الكرة باليدين في الهواء		أقماع	صافره	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن تتولى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة		نموذج للمهارة	كرات مختلفة الأحجام					
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الصبر								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	ضرب الكرة باليدين بالتتابع مع توجيهها إلى أعلى تتم الحركة بكفي اليدين	2	ثني الركبتين قليلاً وثني الذراعين من مفصلي المرفقين بحيث يكونان موازيين للأرض
3	كفا اليدين متجاورتين ومتجهتين للأعلى	4	يتم ضرب الكرة باليدين من خلال الساعدين من مفصلي المرفقين مع تثبيت العضدين
5	ضرب الكرة يتم بواسطة حركة مفصلي الرسغ	6	عند لمس الكرة تنتشر أصابع اليدين أسفل الكرة

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>تنطيط الكرة باليدين في الهواء.</p>	<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى أربع قاطرات خلف خط البداية على القدم اليمنى ويمسك الطالب الخلفي القدم اليسرى للزميل بيده اليسرى مع وضع اليد اليمنى على كتف زميلة ، وتتسابق القاطرات بالحجل حتى خط النهاية ، وتفوز القاطرة التي تصل أولاً (وقوف) تنطيط الكرة على الحائط باليدين معا . (وقوف) تبادل تمرير الكرة باليدين للزميل (:).</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - شرح مبسط لمهارة تنطيط الكرة في الهواء باستخدام الوسيلة التعليمية .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</p> <p>- من وضع الاستعداد رمي الكرة قليلاً إلى أعلى ثم لقفها على أطراف الأصابع .</p> <p>- دفع الكرة بأطراف الأصابع باستمرار لأعلى مع مد مفصلي المرفقين أثناء الدفع .</p> <p>يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة تتكون من 3 إلى 4 طلاب .</p> <p>مع كل دليل مجموعة كرة يقوم بتنطيط الكرة إلى خط النهاية ثم العودة ثم الطالب الذي يليه المجموعة التي تنتهي أولاً تكون هي الفائزة - عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- تنطيط الكرة باليدين في الهواء مع محاولة مسك الكفين - تنطيط الكرة باليدين في الهواء مع تمريرها للزميل المواجه له على مسافة 5 - 7 متر	مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات الأداء الصحيح لتنطيط الكرة باليدين في الهواء - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تحريك الكرة	لعبة صغيرة : ينتشر التلاميذ انتشار حر في الملعب وكل تلميذ معه كرة ، وعند سماع الصافره يقوم كل تلميذ بتنطيط الكرة في الهواء لمدة 15 دقيقة ، ويفوز التلميذ الذي يستمر في الأداء لنهاية الزمن المحدد .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك تعلم مهارة تنطيط الكرة باليدين في الهواء	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي للمهارة ويطلب من الطلاب ترتيبها	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق و بعده

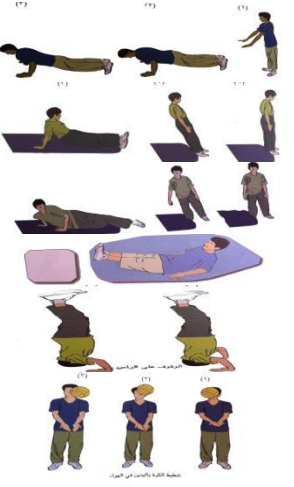
الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي - هل يستطيع ابنكم تنطيط الكرة باليدين في الهواء أكثر من مره دون أن تسقط منه ؟
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الثالث	الوحدة	الثانية	الأُسبوع	العاشر	عدد الدروس	2 - 3	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 / 143/
الخبرة	تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	إدراك مسارات الحركة	التوافق العضلي العصبي	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن تنمي لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			أقماع		صافره		الواجب الحركي	
معرفي	أن تنمو لدى الطالب المقدرة على التصور الذهني للحركة			أطواق		كرات مختلفة الأحجام		الاكتشاف الموجه	
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الصبر			مراتب					

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	قدرة الطلاب على التحرك في الفراغ الشخصي	2	قدرة الطلاب على تتبع المسار بطريقة صحيحة دون أن يفقدوا توازنهم
3	قدرة الطلاب على تغيير اتجاهاتهم أثناء التحرك لتجنب الاصطدام بالأشياء والطلاب الآخرين	4	قدرة الطلاب على اللف وتغيير الاتجاه أثناء تحركهم في المسار المتعرج
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>يُقسم التلاميذ إلى دائرتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يحاول حماية مجموعة صولجانات في مركز الدائرة من تصويب التلاميذ عليها ، ويفوز التلميذ الذي ينجح في إسقاط أكبر عدد من الصولجانات بالكرة .</p> <p>(وقوف) الوثب في المكان 15 ث .</p> <p>(وقوف) العدو لمسافة (30) متر .</p> <p>(وقوف- انثناء عرضا) مد الذراعين والضغط (1- 4) ثم الثني والضغط (5- 8) .</p> <p>- التعرف علي أنماط مركبة مختلفة نذكر منها :-</p> <p>- الإحساس بالجسم وأطرافه ، والحيز المكاني الموجود فيه .</p> <p>- إجادة الحركات في انسيابية وقوة وسرعة وأمن من الإصابة .</p> <p>- العلاقة مع الآخرين وكذلك مع الأشياء وخاصة أدوات اللعب .</p> <p>تكوين مستويات أداء حركية جيدة</p> <p>- استرجاع الخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة</p> <p>- الاحتفاظ بصورة للأداء الحركي للخبرات السابقة للوحدة التعليمية</p> <p>- تثبيت الأداء الصحيح عند تطابقه مع التصور المخزن في الذاكرة</p> <p>- زيادة الثقة بالنفس ، و الدافعية لأداء المهارات الحركية</p> <p>- عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- ممارسة أنماط حركية موجهة يتم من خلال التحكم و السيطرة على الكرة بتلقائية ، بحيث تستند إلى تصور حركي جيد	استرجاع الخطوات الفنية للخبرات السابقة للوحدة للاستفادة منها في المواقف الجديدة	لعبه صغيرة : يقسم التلاميذ علي أربع مجموعات كل مجموعة تقف داخل مربع ، ويقف تلميذ خارج كل مربع معه كرة يحاول تصويبها علي تلاميذ المربع ، ويحاول التلاميذ تفادي الكرة وتفادي الاصطدام بالزميل ويفوز التلميذ الذي لم تلمسه الكرة .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة تنمية المقدرة على التصور الذهني للحركة	هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارات لهذه الوحدة بالترتيب الصحيح ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي هل يستطيع ابنكم الوقوف على الرأس مع الثبات فترات طويلة نسبيا دون أن يسقط ؟ هل بوسعك عمل السقوط الآمن مع أبوك أو أخوك في المنزل ؟.
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الحادي عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثالث	الصف
التعلق الصحيح على العارضة	صعود السلم	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف	المجال						
الاكتشاف	الواجب الحركي	كرات مختلفة	أقمار	أن يظهر الطالب قدرته على التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة	نفس حركي				
الموجه		صافره	صولجانات	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقبض أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	معرفي				
			نموذج للمهارة	أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية	انفعالي				

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

المسافة بين اليدين باتساع الصدر و الرأس في وضعها الطبيعي و النظر للإمام ولأعلى قليلا	2	1	أن يكون الجسم على استقامة واحدة دون انثناء
(القبض المقلوب) يكون باطني كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للأمام	4	3	(القبض الأمامي) يكون باطن كفي اليدين مواجهين للأمام وظاهري الكفين مواجهين للجسم
	6	5	(القبض المعكوس) يكون باطن كف احد الكفين مواجه للجسم وظاهر مواجه للإمام بينما يكون باطن ظف اليد الأخرى مواجه للإمام وظاهرة مواجه للجسم

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) سحب ثقل علي الأرض باليدين . (وقوف- الذراعان أماما- مواجه) دفع الزميل باليدين (:). (تعلق) مرجحة الجسم أماما وخلفا . التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها . - شرح مبسط لمهارة التعلق الصحيح بإيجاز . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - يقف الطالب مواجه عارضة التعلق أو أمام عقل الحائط - يرفع الطالب ذراعيه لأعلى ويمد جسمه لأعلى - يثب الطلاب لأعلى ليصل إلى مستوى عارضة التعلق وبقبض عليها بيديه - يراعى أثناء الأداء الملاحظات التي يجب ملاحظتها أثناء أداء الخبرة - يحافظ الطالب على امتداد ذراعية وجسمه خلال التعلق ويكون النظر متجها للأمام - عمل بعض الحركات الإطالة و التهدئة و تقديم التغذية الرجعية - توجيه الطلاب لغسل اليدين و الوجه .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
<p>لعبه صغيرة : في وجود ثلاث محطات المسافة بينهم 10 متر الأولى بها عقلة يتحرك على عارضتها التلميذ من اليمين إلى اليسار باليدين ، ثم الثانية بها عارضة توازن والتعلق الأفقي لمدة 10 ث . ، والثالثة بها أعده كرة طائرة والتعلق الرأسي عليها .</p>	<p>- شرح الخطوات الفنية للخبرة مع توضيح أجزاء الجسم المختلفة مع توضيح دور كل جزر من أجزاء الجسم في المهارة</p>	<p>- أداء التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة مع محاول رفع القدمين للمس العقلة و الثبات لبضع ثواني</p>

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تنفيذ الخبرة و بعدها	- يذكر الطالب أنواع القبض باليدين على العارضة مع ذكر الفرق بين كل نوع من القبضات ؟	استمارة محك تعلم مهارة التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الآتي - هل يستطيع ابنكم التعلق في المنزل أو ساحة المنزل بشكل طبيعي دون تشنج ؟
-------------------	--

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / : 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الثاني عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثالث	الصف
		وقوف القدم إماما	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	أقماغ	صافره	أن يطعن الطالب على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات			نفس حركي		
			صولجانات	ان يعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			معرفي		
				أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	- من وضع الوقوف والذراعان في الوسط .	2	- تتحرك إحدى الرجلين لاتجاه الطعن مع المحافظة على استقامة الجذع .
3	- النظر في اتجاه الطعن نحو المكان الذي سيتم وضع القدم على الأرض .	4	- يلمس عقب القدم الأرض وعلى مسافة خطوة أو أبعد قليلا من الخطوة العادية .
5	ينبع باقي القدم لتستقر بكاملها على الأرض ويكون مفصل ركبة الرجل الطاعة منثيا بزاوية قريبة من العمودية وتكون الرجل الأخرى ممتدة كاملا ومقدمة القدم في اتجاه الطعن .	6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ إلى أربع قاطرات خلف خط بداية ، وعند سماع الصافره يتسابق التلاميذ لمسافة 30 متر والعودة .</p> <p>(وقوف- الذراعان جانبا) تبادل الطعن بالقدمين جانبا .</p> <p>(وقوف- الذراعان عاليا) تبادل الطعن بالقدمين أماما .</p> <p>(وقوف- الوضع أماما) تباعد القدمين لأقصى مدى .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها</p> <p>- شرح مبسط لمهارة الطعن الصحيح بالقدمين .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</p> <p>- القدم الطاعة منثية من مفصل الركبة والقدم الحرة ممتدة كاملا .</p> <p>- الجذع عمودي علي القدمين ، ومشط القدم يشير لاتجاه الطعن .</p> <p>- مشاهدة نموذج حي للطعن الصحيح.</p> <p>تطبيقات موجهة للطعن الأمامي والجانبى، والخلفى بالقدمين مع الإيقاع أو النداء</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء العن الأمامي مع رفع اليدين للجانب - أداء نفس التمرين السابقة مع محاولة رفع القدم الخلفية لأعلى ومحاولة الاتزان على القدم الأمامية	- شرح الخطوات الفنية لأداء الطعن الأمامي مع معرفة أجزاء الجسم المستخدمة - يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يركز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكاز على قاعدة صغيرة - يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز	لعبة صغيرة : يقف التلاميذ في أعداد ثلاثية بينهم مسافات مناسبة ، ويقوم المعلم بالنداء مع الإيقاع بالصافرة بالطعن أماما ثم جانبا ثم خلفا ، وتكرار الأداء على القدم الأخرى ويفوز الثلاثية ذات الأداء الأفضل

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	سؤال الطالب عن الخطوات الفنية لخبرة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي هل يستطيع ابنكم أداء الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات دون تشنج للعضلات وبسهله ؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الثالث	الوحدة	الثالثة	الأسبوع	الثالث عشر	عدد الدروس	2 - 1	تاريخ تنفيذ	143 / / : 143 /
الخبرة	تطبيق الميزان الجانبي			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	تحريك الرجل من مفصل الفخذ		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يطبق الطالب الميزان الجانبي			مقعد سويدي		صافره		الواجب الحركي	
معرفي	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب إثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			كرات مطاطية				الاكتشاف الموجه	
انفعالي	أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	من وضع الوقوف و الذراعين عاليا ، يتم ثني الجذع لأحد الجانبين	2	ترفع الرجل التي في عكس اتجاه ثني الجذع جانبا عاليا قدر المستطاع
3	تكون الزاوية بين الرجل قريبة من 90 درجة	4	يتم المحافظة على امتداد الذراعين لأعلى و الجانب لجهة ثني الجذع
5	يتم المحافظة على استقامة كل من الرجلين دون انثناء	6	يكون الرأس في وضعه الطبيعي على استقامة الجذع و النظر متجه للأمام

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
 <p>الميزان الجانبي</p>	<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ علي أربع قاطرات ، توضع علامات علي مسافات مناسبة أمام كل قاطرة ، وعند سماع الصافره يقوم التلميذ الأول في القاطرة بالحجل حتى يصل إلي العلامة ثم يعود للجري ليلمس التلميذ الذي يليه ثم يأخذ مكانة خلف القاطرة ، ويفوز القطار الذي ينتهي أولا .</p> <p>(وقوف- الذراعان جانبا) المشي علي مقعد سويدي مقلوب .</p> <p>(وقوف) عمل ميزان أمامي .</p> <p>(وقوف) عمل ميزان صغير .</p> <p>التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها شرح مبسط لمهارة الميزان الجانبي بإيجاز .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</p> <p>- ثني الجذع علي أحد الجانبين ، مع رفع الذراعين جانبا ، ورفع القدم الحرة .</p> <p>- تشير أحد اليدين عاليا والأخرى لأسفل ، ومد مفصل القدم الحرة وقدم الاتزان .</p> <p>- تطبيقات للميزان الجانبي مع الزميل، ثم بصورة انفرادية.</p> <p>(وقوف) المرجحة بزاوية .</p> <p>- الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة .</p> <p>- الانصراف إلي الفصل بشكل منظم</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء الميزان الجانبي على شئ مرتفع - أداء الميزان الجانبي مع الثبات ثم رفع اليدين للجانب ودوران القدم المرفوعة للخلف للوصول للميزان الخلفي ومحولة الثبات	- شرح الخطوات الفنية لأداء الميزان الجانبي مع معرفة أجزاء الجسم المستخدمة - يكون الجسم أكثر ثباتا عندما يركز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنة بارتكاز على قاعدة صغيرة - يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز	لعبة صغيرة : يقوم التلاميذ بالجري الحر في مختلف الاتجاهات ، وعند سماع الصافره يستعرض التلاميذ مهارات الميزان الجانبي يمينا ويسارا ، مع التعزيز اللفظي للأداء الصحيح والمحاولات الناجحة .

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الميزان الجانبي	أن يذكر الطالب الخطوات الفنية لمهارة الميزان الجانبي ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة لولي الأمر موضح فيها الأتي هل يستطيع ابنكم الثبات لفترات طويلة في الميزان الجانبي دون لمس الأرض بالقدم المرفوعة لفترات طويلة نسبيا ؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ / : 143/ /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الرابع عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثالث	الصف
تمرير الكرة باليدين من أسفل	مسك الكرة	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	رمي الكرة بطريقة صحيحة	الخبرة			
أسلوب التعليم المتبع	الأدوات		الهدف			المجال			
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	مراتب	صافره	أن يرمي الكرة بطريقة صحيحة			نفس حركي		
			نموذج للمهارة	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			معرفي		
				أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

من وضع الوقوف أماما (أحد القدمين متقدمة للأمام عن الأخرى قليلا)	2	الذراعان ممتدان عاليا و اليدين ممسكتان بالكرة
تحريك الذراعين و اليدين ممسكتين بالكرة للخلف قليلا تمهيدا لتمريرها	4	تحريك الذراعين بقوة و سرعه لتدفع الكرة للأمام
تترك اليدين الكرة في نهاية حركتها للأمام متابعتها لحركة الكرة للأمام	6	تتحرك القدم الخلفية للأمام

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
<p>رمي الكرة من أعلى باليدين</p>	<ul style="list-style-type: none"> - (وقوف) انتشار حر في الملعب رمي كيس الحب عاليا ولقفة . - (وقوف) رمي كيس الحب داخل أطواق أو دوائر . - شرح مبسط لمهارة رمي الأداة الصحيح . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - مسك الأداة جيدا بأطراف الأصابع بدون الضغط عليها . - (وقوف) رمي الكرة بيد واحدة لأبعد مسافة . - (وقوف) تبادل رمي الكرة مع الزميل (:) . - (وقوف) تمرير الكرة إلى الحائط ولقفتها . - إكساب الأداة القوة المناسبة للمسافة المحددة للرمي ، مع فرد الذراع كاملا . - (وقوف) المرجحة الأفقية . - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبه صغيرة : " الحصول علي الكرة " كل مجموعتان تتنافسان ، مجموعة تمرره الكرة بين بعضها والأخرى تحاول الحصول عليها ، المجموعة الفائزة التي تمرر عشرة تمريرات متتالية ، ويكرر .	- مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات لرمي الكره من أعلى باليدين - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تسلم	- تقسيم الطلاب إلي قاطرتين القاطرة الأولى تحمل الكرة و عند سماع الإشارة يجري الطلاب انتشار حر مع ضرب الكرة بالأرض وعند سماع الصافره الثانية يرمي الطالب الكرة للزميل وينتجه للقاطرة الثانية

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	هل تعرف الطالب على الخطوات التعليمية الصحيحة لرمي الكرة من أعلى باليدين	استمارة محك التعلم لمهارة رمي الكرة من أعلى باليدين

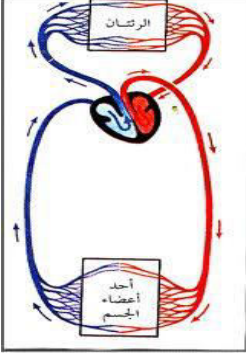
1- هل بإمكانك تنفيذ مهارة رمي الكرة من أعلى باليدين في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة ؟	الواجبات المنزلية
---	-------------------

مدير المدرسة	المشرف التربوي	معلم المادة
--------------	----------------	-------------

143/ /: 143 / /	تاريخ تنفيذ	2 - 1	عدد الدروس	الخامس عشر	الأسبوع	الثالثة	الوحدة	الثالث	الصف
	الوثب الصحيح	الجري الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني			الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال		
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	صافره	أقمار	أن يتعرف الطالب على ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			معرفي		
			صورة للمهارة						
				أن يظهر الطالب استعدادا للمحافظة على بيئة الأنشطة البدنية			انفعالي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

1	انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية	2	ارتفاع معدل ضربات القلب أثناء النشاط
3	زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب	4	
5		6	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: من خلال العمل في مجموعات ، المشي علي خط مرسوم علي الأرض ، نط الحبل ، رمي ولقف كيس الحبوب ، قفزة الأرنب ، تحديد أفضل مجموعة .</p> <p>(وقوف) العدو مسافة (30) متر .</p> <p>(وقوف) الوثب في المكان (15) ث .</p> <p>(وقوف فتحا) الوثب مع رفع الذراعين جانبا .</p> <p>- يشاهد التلاميذ نموذج للقلب وأجزائه مع شرح مبسط لتوضيح التالي :-</p> <p>- انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة الإيجابية ، وزيادتها أثناء النشاط .</p> <p>- توريد كمية أكبر من الأكسجين للخلايا العاملة عن طريق ضخ القلب للدم .</p> <p>- زيادة حجم الشعيرات الدموية المتفرعة من الشرايين التاجية للقلب .</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية	التقدم بالخبرة :
لعبة صغيرة : يقوم التلاميذ بحساب عدد دقات القلب (النبض) بأنفسهم لمدة دقيقة قبل الأداء ، ثم أداء العدو لمسافة (40) متر وقياس النبض مباشرة بعد الأداء ، وحساب الفارق بين القياسين ، الزمن بواسطة المعلم	- توضيح للطلاب الأماكن التي يمكن من خلالها تلمس النبض لدى الإنسان مع ذكر السبب ، - الربط بين التعرق أثناء المجهود البدني وزيادة عدد ضربات القلب	- تلمس النبض و عدة ومعرفة ضربات القلب و ضغط الدم بشكل مبسط للطلاب ؟

تقويم الخبرة	
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس	هل تعرف الطالب علي حالة القلب أثناء ممارسة النشاط البدني ؟

الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر :- هل يستطيع الطالب أن يتحسس النبض الخاص به بطريقة صحيحة في المنزل ؟
-------------------	---

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

143/ /: 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

تقويم الخبرة

الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري

	الواجبات المنزلية
--	-------------------

معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------