

الصف: الخامس الأساسي

الاسبوع الاول والثاني

الوحدة: العاب القوى 1- البدء العالي 2- الجري

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p>	صافرة -	2 3	<p>المقدمة: هرولة حول الملعب مع اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات: 1. ذراعين (رقود)رفع الذراعين جانبا بالتبادل 2. رجلين (جلوس على اربع) تبادل قذف القدمين خلفا. 3. جذع (وقوف بثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل .</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهارة وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهارة وتعزيز الناحية الايجابية 	اسلوب التعلم الامري	اقماع اطواق خطوط الملعب	5 25	<p>النشاط التعليمي: ✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع. ✓ شرح المهارة مع التركيز على الخطوات ✓ عمل النموذج التوضيحي ✓ تطبيق المهارة</p> <p>النشاط التطبيقي: يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب مهارة: البدء العالي والجري ان يطبق الطالب المهارة من خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p>	-	2	تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

الصف: الخامس الاساسي

الاسبوع الثالث والرابع

الوحدة : العاب القوى 1- الوثب العالي بطريقة القرفصاء (حصتين) 2- عمل اختبارات

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	صافره	2 3	<p>المقدمة:</p> <p>هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات:</p> <p>1. ذراعين (وقوف. الذراعان جانبا) تدوير الذراعين اماما وخلفا</p> <p>2. رجلين (جلوس طويل) تبادل وضع القدمين جانبا.</p> <p>3. جذع (جثو. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	اسلوب التعلم الامري	قوائم عارضة للوثب العالي فرشة	5 25	<p>النشاط التعليمي:</p> <p>✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع.</p> <p>✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات</p> <p>✓ عمل النموذج التوضيحي</p> <p>✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي:</p> <p>يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب مهارة: الوثب العالي بطريقة القرفصاء ان يطبق الطالب مهارة من خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	-	2	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

التقويم	الاساليب والانشطه	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصه	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	صافره	2 3	<p>المقدمة:</p> <p>هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات:</p> <p>4. ذراعين (وقوف. الذراعان جانبا) تدوير الذراعين اماما وخلفا</p> <p>5. رجلين (جلوس طويل) تبادل وضع القدمين جانبا.</p> <p>6. جذع (جثو. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم الامري</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>× × × × ×</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	حبال خطوط ملعب اقماع	5 25	<p>النشاط التعليمي:</p> <p>✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع.</p> <p>✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات</p> <p>✓ عمل النموذج التوضيحي</p> <p>✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي:</p> <p>يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب مهارة: البدء المنخفض والعدو ان يطبق الطالب مهارة من خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	-	2	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 		صافره	2 3	<p>المقدمة: هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات: 1. ذراعين (رقود) رفع الذراعين جانبا بالتبادل 2. رجلين (وقوف . ثبات الوسط) تبادل طعن القدمين جانبا 3. جذع (جلوس طويل فتحا. الذراعين جانبا) تبادل لف الجذع جانبا</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهارة وتصحيح الأخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهارة وتعزيز الناحية الايجابية 	<p>الامرري</p> <p>التعلم اسلوب</p>	قوائم وعارضة وفرشة للوثب العالي	5 25	<p>النشاط التعليمي: ✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع. ✓ شرح المهارة مع التركيز على الخطوات ✓ عمل النموذج التوضيحي ✓ تطبيق المهارة</p> <p>النشاط التطبيقي: يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب مهارة: الوثب العالي بالطريقة المقصية ان يطبق الطالب مهارة م ن خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 		-	2	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

التقويم	الاساليب والانشطه	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصه	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع المقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 		صافره	2 3	<p>المقدمة: هرولة حول الملعبم اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات: 1. ذراعين (وقوف.) تدوير الذراعين اماما وخلفا 2. رجلين (جلوس طويل) تبادل وضع القدمين جانبا. 3. جذع (جثو. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهياً الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهارة وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهارة وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم الامري</p>	خطوط الملعب اقماع اطواق حيال دوائر	5 25	<p>النشاط التعليمي: ✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع. ✓ شرح المهارة مع التركيز على الخطوات ✓ عمل النموذج التوضيحي ✓ تطبيق المهارة</p> <p>النشاط التطبيقي: يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب مهارة: الجري في منحني ان يطبق الطالب مهارة من خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 		-	2	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

الصف : السابع الاساسي

الاسبوع الثالث والرابع

الوحدة : العاب القوى : تعديده الحاجز في اثناء الجري

التقويم	الاساليب والانشطه	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصه	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع المقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	صافرة -	2 3	<p>المقدمة: هرولة حول الملعب مع اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات: 4. ذراعين (رقود) رفع الذراعين جانبا بالتبادل 5. رجلين (جلوس على اربع) تبادل قذف القدمين خلفا. 6. جذع (وقوف) ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل .</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم التبادلي (التعلم بالأقران)</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p>	خطوط الملعب اقماع اطواق حبال حواجز كرات مستهلكة	5 25	<p>النشاط التعليمي: ✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع. ✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات ✓ عمل النموذج التوضيحي ✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي: يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب مهارة: تعديده الحاجز في اثناء الجري ان يطبق الطالب المهارة من خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	-	2	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

الصف: الثامن الاساسي

الاسبوع الاول والثاني

الوحدة : اللياقة البدنية والصحة 1- اللياقة القلبية التنفسية (بطارية اختبار تحمل القوة) بطريقة التدريب الدائري (حصتين)

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p>	صافره	2 3	<p>المقدمة: هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات: 1. ذراعين (جثو. اثناء) تبادل مد الذراعين جانبا 2. رجلين (رقود) تبادل رفع القدمين اماما بزوايه 20 درجه 3. جذع (وقوف. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابية 	<p>اسلوب التعلم التبادلي (بالاقران)</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>× × × × ×</p> <p>□</p> <p>× × × × ×</p>	اقماع حبال اطواق زوايا الملعب	5 25	<p>النشاط التعليمي: ✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع. ✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات ✓ عمل النموذج التوضيحي ✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي: يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب تدريبات بطارية اختبار تحمل القوة ان يطبق الطالب مهارة من خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p>	-	2	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

الصف: الثامن الاساسي

الاسبوع الثالث والرابع

الوحدة : اللياقة البدنية والصحة 1- اللياقة القلبية التنفسية (بطارية اختبار تحمل القوة) بطريقة التدريب الدائري (الحصة الثانية)

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p>	صافره	2	<p>المقدمة:</p> <p>هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات:</p> <p>1. ذراعين (وقوف) تبادل رفع الذراعين جانبا</p> <p>2. رجلين (وقوف . الذراعين جانبا) ثني الركبتين كاملا.</p> <p>3. جذع (جثو. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم التبادلي (التعلم بالأقران)</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>× × × × ×</p> <p>□</p> <p>× × × × ×</p>	خطوط الملعب اقماع اطواق حبال زوايا الملعب	25	<p>النشاط التعليمي:</p> <p>✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع.</p> <p>✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات</p> <p>✓ عمل النموذج التوضيحي</p> <p>✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي:</p> <p>يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب تدريبات بطارية اختبار تحمل القوة ان يطبق الطالب مهارة من خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p>	-	2	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي



التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>× ○</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>○</p>	صافره	2 3	<p>المقدمة: هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات: 1. ذراعين (انبطاح مائل) ثني ومد الساعدين 2. رجلين (وقوف) ثني ومد الركبتين كاملا 3. جذع (جثو) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>الاسلوب الامري والاكتشاف الموجه</p> <p>○</p> <p>× × × × ×</p>	الكرسي الحقيقية المدرسية الطاولة	5 25	<p>النشاط التعليمي: ✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع. ✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات ✓ عمل النموذج التوضيحي ✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي: يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب مهارة تطوير القوة والتحمل العضلي ان يطبق الطالب مهارة من خلال الدوائر والقاطرات والصفوف 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>○</p>	-	2	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	صافره	5	<p>المقدمة:</p> <p>هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات:</p> <p>4. ذراعين (جثو. اثناء) تبادل مد الذراعين جانبا</p> <p>5. رجلين (رقود) تبادل رفع القدمين اماما بزوايه 20 درجه</p> <p>6. جذع (وقوف. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم الامري</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↓ ↑ ↓ ↑ ↓</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	اقماع اطواق خطوط ملعب زوايا الملعب	5 15	<p>النشاط التعليمي:</p> <p>✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع.</p> <p>✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات</p> <p>✓ عمل النموذج التوضيحي</p> <p>✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي:</p> <p>يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب تدريبات تعمل على تطوير لياقته البدنية بالتدرج في شدة التدريب ان يطبق الطالب التدريبات السابقة باستخدام شدات مختلفة 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	-	5	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

الصف: العاشر الاساسي

الاسبوع الاول والثاني

الوحدة : الصحة واللياقة البدنية : تطوير عناصر اللياقة البدنية باستخدام التدريب الدائري (محطات) (حصتين)

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	صافره	5	<p>المقدمة:</p> <p>هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات:</p> <p>7. ذراعين (جثو. اثناء) تبادل مد الذراعين جانبا</p> <p>8. رجلين (رقود) تبادل رفع القدمين اماما بزوايه 20 درجه</p> <p>9. جذع (وقوف. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم الامري والاكتشاف الموجه</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>× × × × ×</p> <p>□</p> <p>× × × × ×</p>	اقماع اطواق خطوط ملعب زوايا الملعب	5 15	<p>النشاط التعليمي:</p> <p>✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع.</p> <p>✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات</p> <p>✓ عمل النموذج التوضيحي</p> <p>✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي:</p> <p>يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب تدريبات تعمل على تطوير لياقته البدنية (قوة وسرعة وتحمل ومرونة) ان يطبق الطالب التدريبات السابقة باستخدام المحطات 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	-	5	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

الصف: العاشر الاساسي

الاسبوع الاسبوع الثالث والرابع

الوحدة : الصحة واللياقة البدنية : تطوير عناصر اللياقة البدنية باستخدام التدريب الدائري (محطات) (حصتين)

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع المقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	صافره	5	<p>المقدمة:</p> <p>هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات:</p> <p>10. ذراعين (جثو. اثناء) تبادل مد الذراعين جانبا</p> <p>11. رجليين (رقود) تبادل رفع القدمين اماما بزوايه 20 درجه</p> <p>12. جذع (وقوف. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم الامري والاكتشاف الموجه</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	اقماع اطواق خطوط ملعب زوايا الملعب	5 15	<p>النشاط التعليمي:</p> <p>✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع.</p> <p>✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات</p> <p>✓ عمل النموذج التوضيحي</p> <p>✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي:</p> <p>يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب تدريبات تعمل على تطوير لياقته البدنية (قوة وسرعة وتحمل ومرونة) ان يطبق الطالب التدريبات السابقة باستخدام المحطات 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p>	-	5	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

سجل التحضير لماده التربية الرياضية

للعام الدراسي 2021/2020

"شهر 10"

للصفوف (5 - 12)

□ معلم المادة: محمود ترابي

الصف: الحادي عشر

الاسبوع الاسبوع الثالث والرابع

الوحدة : الصحة واللياقة البدنية : تطوير القدرة العضلية

التقويم	الاساليب والانشطه	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصه	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع المقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>× ○</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>○</p>	صافره	5	<p>المقدمة:</p> <p>هرولة حول الملعبم اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات:</p> <p>13. ذراعين (جثو. اثناء) تبادل مد الذراعين جانبا</p> <p>14. رجلين (رقود) تبادل رفع القدمين اماما بزوايه 20 درجه</p> <p>15. جذع (وقوف. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم الامري</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>× × × × ×</p> <p>○</p> <p>× × × × ×</p>	اقماع اطواق خطوط ملعب زوايا الملعب	5 15	<p>النشاط التعليمي:</p> <p>✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع.</p> <p>✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات</p> <p>✓ عمل النموذج التوضيحي</p> <p>✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي:</p> <p>يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب تدريبات لتطوير القدرة العضلية ان يطبق الطالب التدريبات السابقة باستخدام المحطات 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>○</p>	-	5	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي

التقويم	الاساليب والانشطة	الادوات	الزمن	المحتوى	الاهداف الخاصة	اجزاء الدرس
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تهيؤ الطلاب ومدى تفاعلهم مع مقدمه ملاحظة مدى اتقان الطلاب التمارين ومدى شموليتها للجسم وتصحيح الأخطاء 	<p>× × × × ×</p> <p>×</p> <p>×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p>	صافره	5	<p>المقدمة: هرولة حول الملعب اداء بعض التمارين التي تخدم موضوع الدرس</p> <p>التمرينات: 16. ذراعين (جثو. اثناء) تبادل مد الذراعين جانبا 17. رجليين (رقود) تبادل رفع القدمين اماما بزوايه 20 درجه 18. جذع (وقوف. ثبات الوسط) لف الجذع جانبا بالتبادل</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتهيأ الطالب لدرس التربية الرياضية ان يتقن الطالب التمارين قدر الامكان بصورة صحيحة وسليمة ويتعرف على فوائدها الصحية 	الجزء التمهيدي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعلم الطلاب للمهاره وتصحيح الاخطاء ملاحظة مدى تطبيق الطلاب للمهاره وتعزيز الناحيه الايجابيه 	<p>اسلوب التعلم الامري</p> <p>× × × × ×</p> <p>↑ ↑ ↑ ↑ ↑</p> <p>× × × × ×</p> <p>□</p> <p>× × × × ×</p>	اقماع اطواق خطوط ملعب زوايا الملعب	5 15	<p>النشاط التعليمي: ✓ جمع الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع. ✓ شرح المهاره مع التركيز على الخطوات ✓ عمل النموذج التوضيحي ✓ تطبيق المهاره</p> <p>النشاط التطبيقي: يقوم الطلاب بتطبيق جميع المهارات السابقة</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يتعلم الطالب تدريبات البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية ان يطبق الطالب التدريبات السابقة باستخدام المحطات 	الجزء الرئيسي
<ul style="list-style-type: none"> ملاحظة مدى تعود الطلاب على الهدوء والنظام عند عودتهم 	<p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>× × × × ×</p> <p>×</p>	-	5	<p>تمارين استرخاء، شهيق زفير، تحية الانصراف</p>	<ul style="list-style-type: none"> ان يعود الطالب بهدوء ونظام الى غرفه الصف 	الجزء الختامي