

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	الرابعة	الأسبوع	١	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	الوقوف على قدم واحدة			
المجال	نفس حركي	الهدف	أن يتمكن الطالب من تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.	الأدوات	صافره	أقسام	صورة للمهارة	أسلوب التعليم المتبع	الواجب الحركي الاكتشاف الموجه
معرفي	أن يدرك الطالب ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني). مفهوم حركي.	انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة النظام.						

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	ملاحظة وضع اليدين في الوسط ومرجحة الذراعين	٢	ملاحظته أثناء تحريك الرجل من مفصل الفخذ إلى أقصى مدى حركي للأمام والخلف .
٣	عمل عضلي ثابت : وهو يحدث عند أداء تمارين الإطالة . ويتم فيه مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي والثبات في الوضع أكثر من خمس ثوان.	٤	عمل عضلي متحرك : وهو يحدث عند أداء تمارين المرحلات . ويتم فيه تحريك الرجل من مفصل الفخذ إلى أقصى مدى حركي للأمام وللخلف وللجانب.

الإجماء : يقف الطلاب في ٤ قاطرات وعندما ينادي المعلم أسم أحد الحيوانات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوانات في الصوت والحركة وهكذا القاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.	شكل توضيحي للمهارة
الوقوف على قدم واحدة	
التأكد من المتطلب السابق (الوقوف الصحيح) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب.	
تعريف الطلاب بالالتزان وانه متطلب اساسي لأداء كثير من المهارات الحركية	
- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة بالأقسام مع تغيير الاتجاه وعند سماع الصافره يقف الطلاب ثم يقوم المعلم بالوقوف على قدم واحدة ويطلب من الطلاب أن يقلدوه ثم يتدرج برفع الذراعين عالياً وجانباً للالتزان	
يتم الإشارة إلى أن القدمين تسميان قاعدة ارتكازك على الأرض	
يتم تشجيع الطلاب باستمرار حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم	
يتم عرض الوسيلة التعليمية مع استنارة الطلاب لأهم النقاط التي يجب مراعاتها حتى يقفوا على قدم واحدة بطريقة صحيحة (وقوف) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً.	
توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين والوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
١ - وقوف الذراعين في الوسط مرجحة الرجل من مفصل الفخذ في وضع متكرر..	- شرح الأداء الحركي للالتزان على قدم واحدة	- لعبة صغيرة (أفضل توازن)
٢ - وقوف على مقعد سويدي والذراعين جانباً مع تحريك مفصل الرجل من مفصل الفخذ مرة للأمام ومرة للخلف ..	موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة	
٣ - وقوف الذراعين جانباً مرجحة الرجل من مفصل الفخذ للأمام وللخلف	- توضيح المهارة بوسيلة تعليمية	

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	هل يعدد الطالب الخطوات الفنية لمهارة تحريك الرجل من مفصل الفخذ.	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الطالب تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل مع التحكم في الجسم جيداً؟
-------------------	--

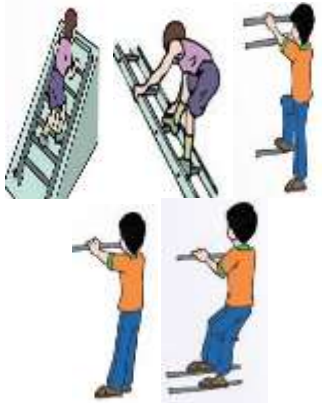
معلم المادة	المشرف التربوي	مدير المدرسة
-------------	----------------	--------------

الصف	الأول	الوحدة	الرابعة	الأسبوع	٢	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
------	-------	--------	---------	---------	---	------------	-------	-------------	---------

						الابتدائي	
الخبرة		صعود السلم		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	
الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه							
المجال		الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع	
نفس حركي		أن يصعد الطالب السلم بطريقة صحيحة		صافره		سلم خشبي	
معرفي		أن يدرك الطالب ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة (النشاط البدني). مفهوم حركي.		صورة للمهارة		عقل حائط	
انفعالي		أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية		حائط			

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	تشمل هذه المهارة الصعود على سلم خشبي وهو في وضعين: ١- مانيل بزاوية تقدر من ٣٠ - ٤٥ درجة عندما يكون مستنداً من طرفه العلوي على مكان مرتفع، ومثبتاً جيداً من طرفه السفلي في الأرض. ٢- عمودي عندما يكون مستنداً على حائط ومثبتاً فيه جيداً (عقل حائط).	٢
٣	يكون الطالب في وضع الوقوف المواجه للسلم، مع الإمساك باليدين لإحدى درجات السلم التي تكون في مستوى الصدر وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما.	٤
٥	تكرر الحركة بالقدم واليد الأخرين، وتستمر على هذا النحو بالتبادل	٦

شكل توضيحي للمهارة		إجراءات التنفيذ	
		<p>(وقوف) الانتشار الحر في الفناء ، الجري عند سماع صوت الصافره، يكون كل سبع تلاميذ فيما بينهم خط مستقيم .</p> <p>(وقوف) تصويب كيس الحبوب على علبة فارغة علي الأرض .</p> <p>(وقوف) الجري ومع الإشارة التبدل للحجل .</p> <p>(وقوف) الصعود علي مقعد سويدي .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- شرح مبسط لمهارة التسلق بطريقة صحيحة وموجزة .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي : -- تبدأ حركة التسلق باليدين لمسك أداة التسلق بتحكم .</p> <p>- تعقب اليدين ، حركة القدمين بالارتكاز على الأداة المراد تسلقها . الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة . - الانصراف إلي الفصل بشكل منظم .</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- التدرج في الصعود من درجة إلي أخرى بإيقاع منتظم . - أداء الصعود علي القدم بالكامل المشطين والكعبين . - يمكن السند علي الحائط في بداية التعلم مع النظر لأعلي .	- شرح مواصفات الأداء الحركي صعود السلم ،موضحا أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح الأداء الصحيح لصعود السلم و أوضاعه المختلفة	لعبه صغيرة : يقسم المعلم الفصل إلي أربع مجموعات ، كل مجموعة تقوم بصعود السلم لتناول الأدوات التي في نهاية السلم ثم النزول ويحسب المعلم الزمن الذي استغرقته كل مجموعة ، وتفوز المجموعة الأسرع

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة صعود السلم	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي للمهارة ويطلب من الطلاب ترتيبها	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الطالب صعود السلم من نقطة إلي أخرى مع التحكم في الجسم جيداً؟ - هل يوسع أداء صعود السلم بانسياب دون تكلف أو تصلب في الجسم ؟ - هل يمكنه التوقف عن صعود السلم دون انزلاق ؟
-------------------	--

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	الرابعة	الأُسبوع	٣	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الاتزان فوق قاعدة ثابتة		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة		الوقوف على قدم واحدة		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يقف الطالب باتزان فوق قاعدة ثابتة		أقماع		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن يدرك الطالب ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني. مفهوم حركي.		صورة للمهارة		مقعد سويدي		صافره		
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	الوقوف والقامة منتصبية والرأس معتدل والنظر للأمام والقدمان متلاصقتان والذراعان بجانب الجسم.	٢	الثبات في وضع الوقوف لمدة ٥ - ٧ ثوان دون حركة.
---	---	---	--

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) المشي والجري والوقوف حسب إشارات المرور عند سماع صافره المعلم واللون لله الأحمر ، الأصفر ، الأخضر لله (وقوف) نقل الكرات الطيبية من مكان لآخر (وقوف مواجه) شد العجل من الزميل (٠) (وقوف) الوثب الارتدادي في المكان .</p> <p>- التأكد من المتطلب السابق (الوقوف الصحيح) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب .</p> <p>- تعريف الطلاب بالاتزان وأنه متطلب أساسي لأداء كثير من المهارات الحركية</p> <p>- الجري في الفراغ داخل ساحة النشاط المحددة بالأقماع مع تغيير الاتجاه وعند سماع الصافره يقف الطلاب ثم يقوم المعلم بالوقوف والاتزان فوق قاعدة ثابتة ويطلب من الطلاب أن يقلدوه ثم يتدرج برفع الذراعين عالياً و جانباً للاتزان</p> <p>- يتم الإشارة إلى أن المقعد السويدي تسمى قاعدة ثابتة على الأرض</p> <p>- يتم تشجيع الطلاب باستمرار حتى يصلوا إلى الارتكاز على القدم</p> <p>- يبر المعلم بين الطلاب محاولاً الإخلال بتوازن الطلاب من خلال دفعهم دفعة بسيطة</p> <p>- يتم عرض الوسيلة التعليمية مع استشارة الطلاب لأهم النقاط التي يجب مراعاتها حتى يتم الاتزان فوق قاعدة ثابتة بطريقة صحيحة</p> <p>- (وقوف) مد الركبتين مع رفع الذراعين أماماً عالياً .</p> <p>توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين والوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- الوقوف على القدمين بالكامل المشطين والكعبين - عند تمثّر الاتزان يتم رفع الذراعين جانباً لحفظ توازن الجسم .	- شرح الأداء الحركي للاتزان فوق قاعدة ثابتة موضعاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح المهارة بوسيلة تعليمية	لمبه صغيرة : يتم تقسيم الفصل إلى مجموعتين متجانستين ، الأولى تقوم بالأداء علي مقعد سويدي المشي مع رفع الذراعين جانباً ، الثانية تقوم بالأداء علي صندوق مقسم منخفض ، مع ثني ومد الركبتين .

تقويم الخبرة	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
	- طرح الأسئلة على الطلاب والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للاتزان فوق قاعدة ثابتة . - إدراك الجهد المبذول في المحافظة على الاتزان	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الاتزان فوق قاعدة ثابتة
		الجانب الانفعالي استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

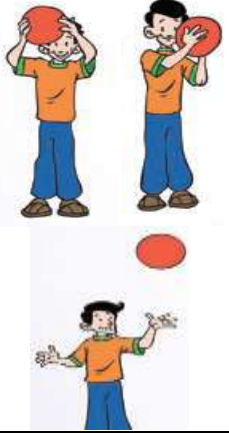
بطاقة إلى ولي الأمر يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية - أن يشترك مع الابن في لعبة الاتزان فوق قاعدة ثابتة ولمدة لا تقل عن ٥ ثواني - أن يقوم الابن و الأب بالاتزان بعد سماع صوت محدد و البقاء أطول فترة زمنيه	الواجبات المنزلية
--	-------------------

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

١٤٣ / /	تاريخ تنفيذ	٢ - ١	عدد الدروس	٤	الأسبوع	الرابعة	الوحدة	الأول الابتدائي	الصف
	رمي الكرة	مسك الكرة	المطلوبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	لقف الكرة	الخبرة		
	أسلوب التعليم المتبع	الأدوات	الهدف	المجال					
	الواجب الحركي	صافره	كرات مختلفة الحجم	أن يلقف الطالب الكرة بطريقة صحيحة.	نفس حركي				
الاكتشاف الموجه		نموذج للمهارة	أقماع	أن يدرك الطالب ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني. مفهوم حركي.	معرفي				
				أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية	انفعالي				

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	تكون الذراعان ممدودتين في مسار اتجاه الكرة	٢	تثنى الذراعان عند التقاء الكرة لامتناس قوة اندفاع الكرة.
٣	يتعدّل وضع الذراعين بحسب مستوى طيران الكرة.	٤	الإبهامان متقابلان للداخل عند لقف الكرة من أعلى، ومتعاكسان للخارج عند لقفها من أسفل
٥	تراعى حركة مد الذراعين التمهيدية في اتجاه مسار الكرة قبل لقفها لامتناس قوة اندفاعها،	٦	ثني الذراعين لمتابعة مسار الكرة بعد لقفها للتحكم فيها والسيطرة عليها. ويلاحظ عملية متابعة العينين لمسار حركة الكرة.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) انتشار حركي الفناء والجري عند سماع الصافره الوقوف الصحيح والتسليم على أقرب زميل . (وقوف) الوثب الارتدادي في المكان لمدة (١٥) ث . (وقوف) الجري السريع مع عمل زحقة جانبية . (وقوف) الجري الزجراج بين الكرات الطيبة .</p> <p>- التأكد من المتطلب السابق (مسك الكرة) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب . - التأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه وبينه وبين الكرة و الوصي بالهيز الشخصي - إعطاء الطلاب عده دقائق لأخذ الإحساس بالكرة ومن ثم يلت المعلم انتباه كل طالب إلى الهيز الشخصي - عرض الوسيلة التلميمية لأداء المهارة بطريقة صحيحة - أداء رمي الكرة و لقفها باليدين (للكرات الكبيرة) وللكرات الصغيرة) مع ذكر مواصفات الأداء الصحيح لتسليم و تسلم الكرة بشكل صحيح - أداء المهارة كاملة مع التركيز في حالة استخدام كلتا اليدين لقف الكرة - مواجهة كل طالب زميلة ومع واحد منهما كرة ، ليقوم أحد الطلاب برمي الكرة لزميلة من مستويات مختلفة ليقوم الطالب الأخر بلقفها من مستويات مختلفة أيضا . (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل . توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين و الوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- اللقف بامتداد الذراعين للأمام ، ثم الاستلام والسحب في اتجاه الجسم . - يتم لقف الكرات بأطراف الأصابع بدون تصلب .	مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات الأداء الصحيح لقف الكرة - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تحريك الكرة	لعبه صغيرة : يقسم المعلم الفصل لأربع مجموعات كلا منها تقف على شكل دائرة وفي الوسط زميل يقوم برمي و لقف الكرة لباقي زملاءه وتنجح المجموعة التي تستطيع أفرادها رمي و لقف الكرة دون السقوط قبل الآخرين .

تقويم الخبرة	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة تقويم الجانب المعرفي (محك التعلم) لمهارة لقف الكرة	مساعدة الطلاب على إدراك الإحساس بالكرة - شرح مواصفات الأداء للقف الكرة باليدين - إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في تسلم	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة لقف الكرة
الجانب الانفعالي	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي - هل الابن في المنزل يمسك بالأشياء بشكل صحيح - هل يستعمل الطالب كلتا اليدين للقف الأشياء بشكل صحيح
-------------------	---

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	الخامسة	الأسبوع	٥	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	اللف حول المحور الطولي للجسم		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	الوقوف الصحيح	الوقوف الصحيح	الوقوف الصحيح
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		الواجب الحركي		
نفس حركي	أن يؤدي الطالب اللف حول المحور الطولي للجسم		صافره		أحبال		الواجب الحركي		
معرفي	أن يدرك الطالب كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات). مفهوم حركي.		أقماع		نموذج للمهارة		الواجب الحركي		
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الصدق		مراتب				الواجب الحركي		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والكتاف، والحوض، واليدين.	٢	شجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.
---	---	---	--

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف- ثبات الوسط) التقدم بالوثب (١- ٤) ثم التصفيق مع الجري (٥- ٨) ويكرر العمل في مجموعة (محطات) :-</p> <p>(وقوف) نط الحبل .</p> <p>(وقوف) الجري حول المجموعات مع التبديل بين المجموعات .</p> <p>(وقوف) الوثب لأعلى مع عمل ربع لفة، نصف لفة، لفة كاملة.</p> <p>- التأكد من المتطلب السابق (الوقوف الصحيح) و (الرقود الصحيح على الظهر) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب.</p> <p>- التأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه و الوعي بالحيز الشخصي</p> <p>(وقوف) الدوران يمينا، شمالاً، عكس عقارب الساعة، الجنوب، الشرق، الغرب الذراعين جانباً وتقليد حركة الهليكوبتر الخ.....</p> <p>- (وقوف نصفاً) دوراً ببطء و بسرعة مع التوازن.</p> <p>لعبة صغيرة (- أفضل أداء:)</p> <p>الجري الحر في الملعب عند الإشارة أداء الدوران حول المحور الطولي يشجع المدرس الطالب الأفضل أداء وهكذا...</p> <p>(وقوف) الميل إماماً أسفل والثبات أربع عدات .</p> <p>- (وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل.</p> <p>توجيه الطلاب على تنظيف مكان اللعب ووجوب غسل اليدين و الوجه قبل الدخول للفصل الدراسي التالي .</p>	

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- الوثب لأعلي مع عمل لفة كاملة، نصف لفة ، ربع لفة .</p> <p>- الوقوف نصفاً والدوران ببطء وبسرعة مع التوازن .</p> <p>- مد الذراعين جانباً وتقليد حركة الطائرة الهليكوبتر .</p>	<p>- توجيه بعض الأسئلة عن الوعي بالجسم وأجزائه من الثبات ومن الحركة</p> <p>- إعطاء الطلاب فكرة موجزة لمستواهم المعرفي عن محاور الجسم المختلفة وكيفية الدوران حول هذه المحاور</p>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>تقسم الفصل إلي أربع مجموعات تقوم كل مجموعة بأداء نوع معين من الدوران ثم التبديل بين المجموعات، مع التعزيز اللفظي للأداء الجيد لأفضل مجموعة</p>

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة اللف حول المحور الطولي للجسم	<p>- عرض رسوم و صور توضيحية لأجزاء الجسم وطرح أسئلة على الطلاب عن أسمائها .</p> <p>- أسئلة عن تسمية الفراغ (الشخصي) و الفراغ العام و الفرق بينهما .</p> <p>- أسئلة الطلاب عن الاتجاهات وكيفية تميزها</p>	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي	الواجبات المنزلية
- هل الابن في المنزل يستطيع أن يلف حول المحور الطولي للجسم بشكل صحيح	
- هل يستطيع الابن تحديد المحور الطولي للأشياء المحيطة حوله في المنزل	

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

الصف	الأول الإبتدائي	الوحدة	الخامسة	الأُسبوع	٦	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الزحف الصحيح			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	التوافق العضلي		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يزحف الطالب على الأرض معتمداً على الرجلين والذراعين بصورة صحيحة			صافره	مراتب	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يدرك الطالب كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات). مفهوم حركي).			أقماع	نموذج للمهارة				
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض مع بقاء معظم الجزء الأمامي من الجسم ملاصقاً للأرض والرأس على امتداد الجسم والنظر متجه للأمام	٢	يتم أداء الزحف بتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم وتشبه حركة الجسم الحركة الشعبانية؛ بحيث تبدأ بحركة الذراع متبوعة بحركة الرجل.
٣	تعتمد الحركة على الساعدين لسحب الجسم وعلى الرجلين لدفع الجسم،	٤	يتم الاحتفاظ بالذراعين منتبھتين أمام الصدر وكذلك الاحتفاظ بمفصل الركبة منتبھاً عند الانتقال ثم مده عند الدفع

شکل توضیحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) المشي والجري علي حدود الملعب، مع التغيير في السرعة ، .. والتوقف عند سماع الصافره (وقوف- فتحا- ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع علي الجانبين. (وقوف- الذراعين جانباً) تبادل لف الجذع علي الجانبين . (وقوف- الذراعين جانباً) عمل دوائر بالذراعين (١- ٤) للأمام (٥- ٨) للخلف ويكرر من (١- ٨) . التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :- (رقود) عند الإشارة التحول سريعاً لوضع الانبطاح .</p> <p>(وقوف مواجه حواجز عدد ٢) الزحف على الأرض معتمدان على الرجلين والذراعين بصورة صحيحة. لعبة صغيرة - الزحف للأمام:</p> <p>قاطرتين أمام كل قاطرة حاجز عند الإشارة يجري الدليل من كل قاطرة حتى يصل الحجز ثم يقوم بالزحف من الأسفل ثم الجري في خط مستقيم إلى نهاية اللعب ثم العودة بالجري الحر الطالب الذي يصل أولاً تحسب لفريقه نقطة ثم الطالب الذي يليه وهكذا... الفريق الذي يجمع أكبر عدد من النقاط يكون هو الفائز.</p> <p>(وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صيحة رياضة. - المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>

التقدم بالخبرة :	الإستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- من وضع الجلوس الجثو يتم رفع الركبتين عن الأرض والخطو باليدين . - سحب القدمين معا خلف حركة الذراعين للتقدم للأمام . - يراعي فرد الركبتين كاملاً، واتصال القدمين بالأرض أثناء الأداء .	مساعدة الطلاب على التعرف على أجزاء الجسم المشاركة في الزحف الصحيح إعطاء الطلاب فكرة موجزة ومناسبة لمستواهم المعرفي ، عن التوافق بين حركة الرجلين و اليدين أثناء الزحف	لعبة صغيرة : يتم تقسيم الفصل إلي أربع مجموعات ، كلا منها تقف علي شكت قاطرة في وضع الجثو وعند سماع الصافره يقم التلاميذ بسباق الزحف أسفل الحواجز ، وتفوز المجموعة المنتهية أولاً

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الزحف الصحيح	- استمارة يتم فيها كتابة أجزاء الجسم المشتركة في الزحف الصحيح علي الأرض	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة المتابعة إلى ولي الأمر موضح فيها الآتي - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن الزحف الصحيح على الأرض
-------------------	--

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	الخامسة	الأُسبوع	٧	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	المشي المتزن على خط مستقيم.		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة		المشي الصحيح		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يمشي الطالب على خط مستقيم باتزان وانسيابية		أقماع	صافره	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن يدرك الطالب كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات). مفهوم حركي.		طباشير لرسم خطوط	نموذج للمهارة					
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	يتم المشي المتزن على خط مستقيم مرسوم على الأرض بطوله ١٠ أمتار وعرض ٥ سم بخطوات ثابتة.	٢	المشي المتزن يكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجهاً للأمام
٣	ويراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين، وأن تكون الحركة انسيابية	٤	المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات، ويمكن الاستعانة برفع الذراعين جانباً لحفظ توازن الجسم.

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) الجري في المكان ، عند سماع الصافره الوقوف على قدم واحدة .</p> <p>(وقوف) المشي على الكعبين (١ - ٤) ، ثم المشي على المشطين (١ - ٤) ، ثم المشي على جانب القدمين (١ - ٤) .</p> <p>(وقوف) المشي البطيء (١ - ٤) ، ثم المشي السريع (١ - ٤) .</p> <p>(وقوف) المشي على خط مستقيم.</p> <p>- (وقوف) المشي على الكعبين في خط مستقيم.</p> <p>- التأكيد من المتطلب السابق (المشي الصحيح) مع ملاحظه الأداء الصحيح وتطبيقها من الطلاب.</p> <p>- التأكيد على أنه ينبغي على كل طالب مراعاة العلاقة بينه وبين زملائه و الومي بالعزيز الشخصي</p> <p>• إشارة المرور على خطوط الملعب:</p> <p>انتشار الطلاب على خطوط الملعب عندما يذكر العلم اخضر يجري الطلاب سريعاً على خطوط الملعب و عندما ينادي العلم اصفر الجري البطيء ويقف الطلاب عندما ينادي المعلم احمر وهكذا.....</p> <p>- من وضع الوقوف رفع القدم عن الأرض ثم التقدم بالمشي على المشط ثم الكعب .</p> <p>- الحركة التبادلية بين الذراعين والقدمين ، والنظر للأمام .</p> <p>(وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صيحة رياضة. - المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>	 <p>المشي المتزن على خط مستقيم</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>١- اطلب من الطالب المشي السريع في خط مستقيم</p> <p>٢- اطلب من الطالب المشي السريع في خط مستقيم ثم تغيير الاتجاه</p> <p>٣- اطلب من الطالب الجري في خط مستقيم</p>	<p>- مساعده الطلاب على فهم الاتزان و عدم الاتزان</p> <p>وأهمية الاتزان في المشي و الوقوف</p> <p>- إعطاء فكرة للطلاب عن أجزاء الجسم التي تشترك في المشي المتزن على خط مستقيم</p>	<p>لعبه صغيرة :</p> <p>يقسم لفصل إلى أربع مجموعات ، الأولى والثانية تقوم بالمشي فوق حبل ممدود مع حفظ التوازن، الثالثة والرابعة تقوم بالمشي بالطوق دون تجاوز الخط المرسوم ، ثم التبدل بين المجموعات لتحديد الأفضل</p>

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم)	أن يذكر الطالب الفرق بين المسار المستقيم والمسار المنحني	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر موضح فيها الأسئلة التالية - هل يرتدي الحذاء أثناء مشية في ساحة المنزل ؟ وعند خروجه خارج المنزل ؟ - هل بإمكانه المشي المتزن على خط مستقيم بساحة المنزل دون الخروج عن الخط المستقيم ؟
-------------------	---

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	الخامسة	الأسبوع	٨	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	ركل الكرة الثابتة		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الاتزان على قدم واحدة			
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يركل الطالب الكرة وهي ثابتة.		صافره		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن يدرك الطالب كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات). مفهوم حركي.		أقماع						
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية		كرات مختلفة الأحجام						

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	إعطاء القوة المناسبة لتحريك الكرة للمسافة المطلوبة التي تؤدي إلى التحكم والسيطرة عليها	٢	يتم ركل الكرة وهي ثابتة على الأرض بمقدمة القدم للجزء الأوسط من الكرة
٣	يبدأ الركل من وضع الوقوف بحركة الرجل الراكلة من مفصل الفخذ مع مراعاة توافق مرجحة ذراع الرجل الراكلة مع حركة الرجل للأمام يلي ذلك انثناء بسيط في مفصل ركبة رجل الارتكاز أثناء أداء الركلة	٤	ومتابعة الحركة باستمرار مرجحة الرجل الراكلة للأمام.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة "الأزهار والفرشاشات" يقسم الفصل لفريقيين الأزهار والفرشاشات ، تجلس الأزهار على الأرض وتتفرق الفرشاشات في الفناء مع الصافره، تجري الفرشاشات حول الأزهار ، مع الصافره التالية تقف الفرشاشات في مكانها وعل الأزهار أن تحاول لمس الفرشاشات بالامتداد- والثني والتمايل ، وكل فراشة تلمس تصيح زهرة ، والفرشة الفائزة التي لم تلمس .</p> <p>(وقوف- الذراعان أماما) فتح الذراعين جانبا .</p> <p>(وقوف) الجري ومع الصافره التبدل إلى الحجل</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>1- (وقوف الكرة أماما) ركل الكرة أماما ٢- (وقوف مواجهه الجدار الكرة أماما) ركل الكرة إلى الجدار.</p> <p>٣- (وقوف مواجهه الكرة أماما) تبادل ركل الكرة بين الزميلين (:).</p> <p>لعبة صغيرة :- ركل الكرة الثابتة:</p> <p>مجموعتين في قاطرتين أمام كل قاطرة على بعد ١٠ م على خط عرضي في الملعب كرة ثابتة عند الإشارة ببدء الدليل من كل مجموعة بالجري أماما حتى يصل إلى الكرة الثابتة حيث يقوم بركلها نحو المرمى ثم العودة بعد إعادة في مكانها تحسب نقطة للفريق الذي يؤدي المطلوب منه بإتقان (وقوف) الميل إماما أسفل والثبات أربع عدات (وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صحيحة رياضة. المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- الوقوف خلف الكرة، مرجحة الكرة للخلف وركل القدم .	- يجب إيجاد التوافق بين أجزاء الجسم التي تؤدي حركة الركل على التوالي حتى يمكن نقل السرعة من جزء إلى آخر بالتتابع ثم إلى الكرة في نهاية الحركة	لعبة صغيرة : يقسم الفصل إلى أربع مجموعات كل مجموعة تقوم بثلاث ركلات للكرة الثابتة ، وتفوز المجموعة التي تستطيع أفرادها ركل الكرة بصورة صحيحة لأبعد مسافة في أي محاولة من الثلاث محاولات .
- تثبيت مفصل القدم وميل الجذع للأمام ومتابعة حركة الكرة .	- يجب التأكد على حركة كل من مفصل القدم ومفصل الركبة إضافة إلى حركة	

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم)	هل يستطيع الطالب أن يعدد المراحل الفنية للمهارة بالترتيب الصحيح ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر موضح فيها الأسئلة التالية هل بإمكان ابنكم ركل الكرة المتحركة بالقدم في فناء المنزل ؟
-------------------	--

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	السادسة	الأسبوع	٩	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الارتعاش الصحيح		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة		الوقوف الصحيح		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يرتعش الطالب (أي) يهز (بعض أجزاء جسمه بصورة صحيحة).			أقمار		الواجب الحركي			
معرفي	أن يدرك الطالب كيفية اتزان الجسم خلال الحركة). مفهوم حركي.			نموذج للمهارة		الاكتشاف الموجه			
انفعالي	أن يقدر الطالب قيمة الأمانة.								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	الارتعاش هو اهتزاز العضلات الصغيرة والكبيرة لأحد الأطراف	٢	أن يكون الجسم مرتخياً أثناء الاهتزاز خاصة الجزء أو الأجزاء التي يتم اهتزازها
٣	بدأ الاهتزاز في مدى واسع ومن ثم يتم تقليل المدى حتى يصبح المدى محدوداً جداً مع استمرار الاهتزازات على شكل موجات متتالية	٤	ينبغي عمل الاهتزاز للأطراف المراد تحريكها وهي في وضع استرخاء فها انقباض عضلي.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري المنظم والمتدرج في السرعة مع التغير عند سماع الصفارة.</p> <p>(وقوف- الذراعان عالياً) ميل الجذع للأمام والضغط (١- ٤) عدات ، ثم مد الجذع عالياً والضغط (١- ٤) عدات .</p> <p>(وقوف- الطوق حول الجذع) دوران الجذع للف الطوق حول الجسم (الهيل هوب) .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- ارتعاش الذراعين بحركة الرسغين مع ثني المرفقين قليلاً .</p> <p>- ارتعاش الرجلين بحركة الركبتين المنتهيتين قليلاً .</p> <p>- ارتعاش الرأس والجذع بالحركة السريعة للخصر .</p> <p>- (وقوف) ارتعاش الأطراف .</p> <p>- (وقوف على المشاط) ارتعاش الجسم من المشاط.</p> <p>- (رقود) ارتعاش الجسم. (وقوف) الميل إماماً أسفل والثبات أربع عدات (وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صحيحة رياضة. المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء الارتعاش الصحيح من عدده أوضاع مختلفة (الوقوف - الجلوس - الرقود)	- شرح للطلاب القوة المطلوب بذلها من قبل عضلات الجسم لأداء الارتعاش الصحيح - توضيح مفهوم القوة و الوعي بها كأحد المفاهيم الحركية بوسيلة تعليمي	لعبه صغيرة : "الهزاز" ينتشر التلاميذ في الفناء انتشار حر وعند سماع صفارة واحدة يرتعش الذراعان، و صفارتين يرتعش الرجلين وتلت صفارات يرتعش الرأس والجذع ويفوز التلميذ المجيد للأداء .

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم)	- طرح الأسئلة على الطلاب ، والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للارتعاش الصحيح ، و القوة اللازمة لتحريك الجسم	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها - هل بإمكان الابن أداء الارتعاش الصحيح مع إخوانه في المنزل أو زملائه خارج المنزل .
-------------------	--

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	السادسة	الأسبوع	١٠	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الانزلاق الصحيح			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الحجل الصحيح	الوثب الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن ينزلق الطالب للأمام من المشي بصورة صحيحة			صافره	أقماع	الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يدرك الطالب كيفية اتزان الجسم خلال الحركة). مفهوم حركي.			نموذج مصور للمهارة	أكياس حبوب				
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	هناك نوعان من الانزلاق وهما: ١- الانزلاق بالحجل وهو مزيج من الخطى والحجل مع تبادل وضع القدمين أماماً.	٢	ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم حجلة على نفس القدم. ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى مع نقل وزن الجسم من قدم إلى أخرى ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، و تمرج الذراعين يتوافق عكس الرجلين.
٣	٢- الانزلاق بالوثب وهو مزيج من الخطى والوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين أماماً.	٤	ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً. ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى ثم يؤدي وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً. ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، و تمرج الذراعين يتوافق عكس الرجلين.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري السريع وعند سماع الصافره الوصول إلى الأطواق المنتشرة على الأرض والوثب داخلها والدبذبة بالقدمين ثم الخروج من الطوق عند سماع صافرتين المشي حول الطوق وعند سماع صفارة أخرى تتغير الاتجاهات (وقوف- مواجه) شد وجذب الحبل مع الزميل (:).</p> <p>(وقوف) الوثب الارتدادي في المكان .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>١- (وقوف) الانزلاق أماماً .</p> <p>٢- (وقوف) الانزلاق جانباً</p> <p>(وقوف) الميل إماماً أسفل والثبات أربع عدات . (وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صحيحة رياضة المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتحفيف نفسه جيداً.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
تقسيم الفصل إلى مجموعات متساوية وتطبيق المهارات والألعاب بشكل تنافسي بين التلاميذ .	- إطالة خطوة الانزلاق يساعد على تغطية مساحة أكبر من الأرض . - خفض مركز ثقل الجسم في الانزلاق يحقق قدرة أكبر من التوازن .	لعبه صغيرة : "الانزلاق" تشكل دائرة يتماسك فيها التلاميذ بالأيدي ، ويؤدي الانزلاق الجانبي في اتجاه الدائرة ثم التوقف لمواجهه الداخل ، وأداء الانزلاق أماماً مع المشي مع التشابك بالأيدي ثم بدون التشابك .

تقويم الخبرة		
الجانبي المهاري	الجانبي المعرفي	الجانبي الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الانزلاق الصحيح	- طرح أسئلة على الطلاب - أذكر الخطوات الفنية للانزلاق الصحيح	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة لولي الأمر : هل بإمكانية ابنكم الانزلاق الصحيح من الجري عند ممارسة اللعب خارج المنزل بانسيابية ؟
-------------------	---

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	السادسة	الأُسبوع	١١	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الاتزان بالاستناد بالظهر على الحائط		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة		الوقوف الصحيح		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يتزن الطالب بالاستناد بالظهر على الحائط		صافره		الواجب الحركي		الاكتشاف الموجه		
معرفي	أن يدرك الطالب كيفية اتزان الجسم خلال الحركة) . مفهوم حركي.		نموذج مصور للمهارة						
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	يقف الطالب على بعد قدم من حائط أملس ويسند ظهره عليه ويزحلق ظهره إلى أسفل ببطء مع ثني الركبتين نصفاً والذراعين انثناء عرضاً	٢	في حالة أن يكون الحائط خشناً -يثني الطالب الركبتين ويحتفظ بهذا الوضع في الهواء إلى أن يصل إلى وضع مشابه لوضع الجلوس على كرسي، ثم يسند ظهره على الحائط ويثبت في هذا الوضع مدة لا تقل عن ٧ ثوان.
٣	ويتم أداء هذه المهارة بالوقوف فتحاً والقدمان تشيران للأمام	٤	لظهر مستند على الحائط والنظر للأمام. يتم ثني مفصل الركبتين بزاوية قائمة. تكون الذراعان في وضع انثناء عرضاً أمام الجسم، مع مراعاة عدم ملامسة الكتفين وأعلى الظهر الحائط.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة "اللمس" يحدد المعلم خمسة تلاميذ تجري وراء الزملاء ومن يلمس يجلس في مكانه والفايز التلميذ الذي لم يلمس (جلوس طويل) فتح وضم القدمين .</p> <p>(وقوف) الوثب في المكان .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية : -</p> <p>- يتم الاتزان بالجلوس على المقعدة ، والسند بالظهر على الحائط .</p> <p>- يمكن المساعدة باليدين في بداية التعلم . (جلوس طويلاً) الاستناد المتزن على الحائط .</p> <p>(جلوس طويلاً) الاستناد المتزن على الذراعان .</p> <p>(وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صحيحة رياضة</p> <p>المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>

أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة	الاستفادة من المواقف التعليمية
لعبة صغيرة : يقسم الفصل إلى فاطرات أمام الحائط ، وأداء جلوس الاستناد على الحائط ، والتعزيز اللفظي للأداء الجيد، مع إصلاح الأخطاء .	<p>- تؤدي القدرة على التحكم في أجزاء الجسم من الثبات و خلال الحركة إلى تنمية عنصر التوازن</p> <p>- الجاذبية الأرضية هي قوة تجذب كل شئ نحو الأرض</p> <p>- تتطلب مقاومة الجاذبية الأرضية قوة الجسم للمحافظة على اتزانه في الثبات</p> <p>- الأنشطة التي تؤدي في حالة الثبات هي التي يبقى فيها مركز ثقل الجسم في نفس الوضع ، أما الأنشطة التي تؤدي في حالة فمركز ثقل الجسم يتحرك باستمرار</p>

تقويم الخبرة		
الجانب الانفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	- طرح أسئلة على الطلاب أذكر كيفية اتزان الجسم خلال الحركة (مفهوم حركي)	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الاتزان بالاستناد بالظهر على الحائط


الواجبات المنزلية	بطاقة لولي الأمر : هل بإمكانية ابنكم الاتزان بالاستناد بالظهر على الحائط في المنزل بانسيابية ؟
-------------------	---

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	السادسة	الأسبوع	١٢	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	إيقاف الكرة		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	ركل الكرة			
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يوقف الطالب الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه.		كرات مختلفة الحجم		صافره				
معرفي	أن يدرك الطالب كيفية اتزان الجسم خلال الحركة) . مفهوم حركي.		أقماع		نموذج للمهارة				
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	من وضع الوقوف أماماً وتستند القدم الأمامية على العقب على الأرض.	٢	يتم بعد ذلك رفع العقب عن الأرض بحيث تشكل باطن القدم زاوية حادة مع الأرض وتشير مقدمة القدم للأمام ولأعلى،
٣	يقابل باطن القدم الكرة لإيقافها. ويراعى مد القدم الأمامية لتقابل منتصف الكرة .	٤	تنتهي المهارة بتوقف الكرة نتيجة الضغط على الكرة بين القدم والأرض.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة "الجري لتغيير المكان" يقسم الفصل لمجموعتين ومع الصفارة تجري كل مجموعة لتقف مكان المجموعة المقابلة قبل الأخرى .</p> <p>(وقوف- مواجه) رمي الكرة للزميل ولقفاها (:). (وقوف- أمام الحائط) تمرير الكرة للحائط ولقفاها . (وقوف- مسك الكرة) رمي الكرة لأعلى ولقفاها .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- عمل نموذج حركي للمهارة مع مراعاة الآتي :-</p> <p>- الكرة المتحركة على الأرض . - الكرة الممررة إلي الزميل في مستوي الصدر . (وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صحيحة رياضة المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>لعب حر بكرات صغيرة، ركل الكرة على الحائط ثم إيقاف الكرة</p> <p>- تبادل ركل الكرة و إيقاف الكرة مع الزميل من الثبات والحركة ... مع التعزيز والملاحظة.</p>	<p>- يجب إيجاد التوافق بين أجزاء الجسم التي تؤدي حركة التثبيت على التوالي حتى يمكن تثبيت الكرة في نهاية الحركة - يجب أن تتناسب زاوية التثبيت مع وضع ارتفاع أو انخفاض الكرة - يجب التأكد على حركة كل من مفصل القدم ومفصل الركبة إضافة إلى حركة مفصل الفخذ من أجل زيادة سرعة تثبيت الكرة</p>	<p>لعبه صغيرة :</p> <p>يقسم الفصل إلى أربع دوائر ، يقف في كل دائرة تلميذ يمرر الكرة على الأرض وفي مستوي الصدر و غلي اعلي لكل تلميذ في الدائرة لمحاولة إيقافها ، ثم يختار المعلم أفضل دائرة في الأداء .</p>

تقويم الخبرة

الجانب المعرفي	الجانب المهاري	الجانب الانفعالي
هل تعرف الطالب على مهارة إيقاف الكرة الصحيح لكرة القدم وفق الخطوات التعليمية ؟	استمارة تقويم الجانب المهاري (معك التعلم) مهارة إيقاف الكرة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


هل بإمكانك أن تؤدي مهارة إيقاف الكرة الصحيح لكرة القدم مع أخذ صورة إن أمكن ؟
هل بإمكانك إيقاف الكرة عند رجوعها من الحائط ؟

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	السابعة	الأُسبوع	١٣	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الارتكاز على مشط القدم		المكان	ساحة مناسبة	المطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	الدوران حول المحور الطولي للجسم		
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يرتكز الطالب على عقب القدم ويغير الاتجاه.		صافره		نموذج للمهارة				
معرفي	أن يعرف الطالب وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني. مفهوم معرفي.		أكياس حبوب		حبل		الواجب الحركي		
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية						الاكتشاف الموجه		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	الارتكاز من الوقوف على المشط وتغيير اتجاه الجسم لجميع الاتجاهات من خلال الدوران حول المحور الطولي مع عمل ربع لفة أو نصف لفة أو لفة كاملة أو أكثر	٢	ويتم الارتكاز من الثبات ويتم فيه وضع مشط القدم على الأرض. يتحقق الارتكاز من خلال تحديد قدم الارتكاز، و تحديد الاتجاه) أمامي- خلفي(، وتحديد مدى المرجحة للقدم الحرة والذراعين.
---	--	---	---

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>(وقوف) الجري السريع وعند سماع الصافره الوصول إلي الأطواق المنتشرة علي الأرض والثوب داخلها والدبذبة بالقدمين ثم الخروج من الطوق عند سماع صفارتين المشي حول الطوق وعند سماع صفارة أخرى تتغير الاتجاهات (وقوف- مواجه) شد وجذب الحبل مع الزميل (:).</p> <p>(وقوف) الثوب الارتدادي في المكان .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>(وقوف) المشي في دوائر مع التصفيق عالياً وأسفل كل أربع عدات ، ويكرر مع الجري .</p> <p>(وقوف) الدوران جهة اليمين والتصفيق (١ - ٤) .</p> <p>(وقوف) الدوران للخلف والتصفيق (١ - ٤) .</p> <p>- عند تغيير الاتجاه إلي اليمين والخلف يكون الارتكاز علي كعب اليميني ومشط اليسرى .</p> <p>- عند تغيير الاتجاه إلي اليسار يكون الارتكاز علي كعب اليسرى ومشط اليميني .</p> <p>(وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صيحة رياضة - المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>	

الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- تؤدي القدرة على التحكم في أجزاء الجسم من الثبات و خلال الحركة إلى تنمية عنصر التوازن</p> <p>- الجاذبية الأرضية هي قوة تجذب كل شئ نحو الأرض</p> <p>- تتطلب مقاومة الجاذبية الأرضية قوة الجسم للمحافظة على اتزانه في الثبات</p> <p>- الأنشطة التي تؤدي في حالة الثبات هي التي يبقى فيها مركز ثقل الجسم في نفس الوضع ، أما الأنشطة التي تؤدي في حالة فمركز ثقل الجسم يتحرك باستمرار</p>	<p>لعبه صغيرة :</p> <p>يقسم الفصل إلي ثلاث مجموعات وتأخذ كل مجموعة رقم من (١ - ٣) ، وينادي المعلم علي أي رقم من الثلاث فتقوم المجموعة صاحبة الرقم بالارتكاز والدوران يمينا ثم يسارا ثم خلفا بالترتيب .</p>

تقويم الخبرة	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
هل تعرف الطالب على مهارة الارتكاز على مشط القدم وفق الخطوات التعليمية؟	استمارة تقويم الجانب المعرفي (محك التعلم)	استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم)
الجانب الانفعالي	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده	


الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر يطلب منه متابعة ابنه في عدد من المواقف الحياتية - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن الارتكاز على مشط القدم
-------------------	--

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	السابعة	الأسبوع	١٤	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	العدو الصحيح			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الجري الصحيح		
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع			
نفس حركي	أن يعدو الطالب بطريقة صحيحة.			أقماع		صافره		الاكتشاف الموجه	
معرفي	أن يعرف الطالب وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني). مفهوم معرفي).			نموذج للمهارة		صولجانات		الواجب الحركي	
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	العدو هو نقل ثقل الجسم من قدم إلى أخرى مع تبادل وضعهما ويتخلله فترة طيران في الهواء.	٢	ويكون الجسم أثناء العدو في وضع مائل قليلاً للأمام. تكون الذراعان منتبھتين أمام الصدر. تتم حركة الرجل الأمامية للأمام في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.
٣	وتكون حركة الرجل الخلفية للخلف في خط مستقيم مع ثني مفصل الركبة قليلاً.	٤	يتم دفع الأرض بسلاميات الأصابع والإصبع الكبير للقدم، ويتم الهبوط على مشط القدم.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة الوقوف فتحا مواجه (: مع الزميل وعند سماع الصفارة ، يحاول كل منهم لمس ركبة الزميل دون أن تلمس ركبته</p> <p>(وقوف) العدو مسافة ٢٠ م .</p> <p>(وقوف- انحناء) ضغط الجذع لأسفل .</p> <p>(وقوف- الذراعان جانباً) ضغط الذراعين للخلف .</p> <p>(وقوف- الذراعان جانباً) تبادل الطعن علي الجانبين .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- عمل نموذج حركي للمهارة مع مراعاة الآتي :-</p> <p>- الحركة التبادلية بين الذراعين والقدمين ، وميل الجذع للأمام .</p> <p>- العدو علي مشطي القدمين ، والنظر للأمام . - (وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صحيحة رياضة المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> - البدء العدو البطيء مع زيادة السرعة بالتدرج - العدو بين عوانق (صولجان) موضوعة في مسار الحركة - العدو بسرعة مع التنوع في مسارات الجري و اتجاهاته 	<ul style="list-style-type: none"> - شرح مواصفات الأداء الحركي للعدو ، موضحاً أوضاع الجسم في كل جزء من أجزاء الحركة - توضيح الأداء الصحيح للعدو و أوضاعه المختلفة - إجراء منافسة بين الطلاب في العدو 	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة ، ويقف كل تلميذ من مجموعة خلف خط البداية ليتسابق أربعة تلاميذ لمسافة ٢٥ م حتى ينتهي الأداء بالتتابع في العدو ، وتفوز المجموعة المنتهية أولاً .</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة العدو الصحيح	عرض رسوم وصور توضيحية لمواصفات الأداء الحركي للمهارة ويطلب من الطلاب ترتيبها	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده


الواجبات المنزلية	بطاقة ترسل إلى ولي الأمر للإجابة عليها
	- هل بإمكان الطالب الجري من نقطة إلى أخرى مع التحكم في الجسم جيداً؟
	- هل يوسع أداء الجري بانسياب دون تكلف أو تصلب في الجسم ؟ - هل يمكنه التوقف عن الجري دون انزلاق ؟

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	السابعة	الأسبوع	١٥	عدد الدروس	٢ - ١	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة		المكان	ساحة مناسبة	المطلوبات السابقة للخبرة	الاتزان فوق قاعدة ثابتة		الوقوف على قدم واحدة	
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يقف الطالب على قاعدة ثابتة بقدم واحدة.		أقماع		صافره				
معرفي	أن يعرف الطالب وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني). مفهوم معرفي).		صورة للمهارة		مقعد سويدي		الواجب الحركي		
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.		نموذج للمهارة				الاكتشاف الموجه		

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	يتم الوقوف على قدم واحدة والثبات بالاتزان على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض مسافة ٣٠ - ٤٠ سم.	٢	يتم الوقوف والقامة منتصبه والرأس عمودي على الجسم،
٣	والنظر متجه للأمام ويكون الوقوف على إحدى القدمين بالكامل والقدم ملاصق لسطح القاعدة	٤	الذراع المعاكس لقدم الارتكاز تكون مرتفعة للجانب والذراع الأخرى مفرودة بجانب الجسم لحفظ التوازن يتم الثبات في وضع الوقوف لمدة ١٠ - ١٥ ثانية دون حركة.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة "الثلاث دوائر" يقوم التلاميذ بالجري الحر في الفناء وعند سماع الصفارة كل ثلاث تلاميذ يكونون دائرة .. ويكرر.</p> <p>(وقوف- نصفا) تبادل الوثب على قدم واحدة في المكان .</p> <p>(وقوف- نصفا) التقدم بالوثب على القديمين (١- ٤) ، ثم القدم اليسرى (٥- ٨) .</p> <p>(وقوف- نصفا) ضم القدم الحرة على الصدر والعد (١- ١٠) .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- أداء نموذج للمهارة للطلاب من المعلم . - أداء الوقوف بقدم واحدة على الأرض أكثر من مرة مع إعطاء الطلاب وقت كاف للممارسة - أداء الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة مع السند من قبل الزميل</p> <p>- أداء الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة بدون سند - (وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صحيحة رياضة المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة بالكامل المشط والكعب	- شرح الأداء الحركي للاتزان فوق قاعدة ثابتة	لمبه صغيرة : الله الاتزان لله يقسم الفصل إلى أربع مجموعات كل مجموعة على شكل دائرة متشابكة الأيدي والجري الجانبي على محيط الدائرة ، وعند سماع الصفارة يتوجهون بالجري العادي إلى القواعد الثابتة للوقوف نصفاً ، ويفوز التلميذ الأكثر اتزاناً .
- عند تعثر الاتزان يتم رفع الذراعين جانباً لحفظ توازن الجسم .	- توضيح المهارة بوسيلة تعليمية	

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم)	- طرح الأسئلة على الطلاب والتي تتضمن مواصفات الأداء الحركي للاتزان فوق قاعدة ثابتة .	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده
مهارات الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	- إدراك الجهد المبذول في المحافظة على الاتزان	


الواجبات المنزلية	بطاقة إلى ولي الأمر يطلب منه متابعه ابنه في عدد من المواقف الحياتية
	- أن يشترك مع الابن في لعبة الاتزان فوق قاعدة ثابتة بقدم واحدة ولمدة لا تقل عن ٥ ثواني
	- أن يقوم الابن و الأب بالاتزان بعد سماع صوت محدد و البقاء أطول فترة زمنية

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

الصف	الأول الابتدائي	الوحدة	السابعة	الأسبوع	١٦	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الجري بالكرة بصورة صحيحة		المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	ركل الكرة			
المجال	الهدف		الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يجري الطالب بالكرة بصورة صحيحة.		صافره	كرات متنوعة					
معرفي	أن يعرف الطالب وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني). مفهوم معرفي).		أقماغ	نموذج للمهارة					
انفعالي	أن يبرز الطالب قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.								

ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	عند الجري بالكرة يمكن استخدام وجه القدم الداخلي أو الخارجي، وفي هذه المرحلة العمرية يتم التركيز أكثر على الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي أو بمقدمة القدم	٢	الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي يشبه إلى حد كبير في الموصفات ما يراعى عند ركل الكرة بوجه القدم الداخلي ويراعى الجري بالكرة ألا تبتعد الكرة عن القدم كثيراً،
٣	وان أمكن أن تلمس القدم الكرة كل ٤ - ٨ خطوات، ويتم الجري بالكرة للأمام، ويكون النظر متجهاً للأمام وليس متجهاً للكرة.	٤	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) المشي حول الملعب مع دوران الذراعين بالتبادل. (وقوف) الجري حول الملعب مع دوران الذراعين بالتبادل. (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً. (وقوف) الوثب مع ضم القدمين.</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن موصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها - أداء نموذج للخبرة من قبل المعلم أو أحد الطلاب المتميزين - البدء بتطبيقها بشكل فردي من قبل الطلاب تحت إشراف المعلم - يقوم المعلم بمتابعة أداء الطلاب ، وتسجيل رأيه إجمالاً في أداءهم ، وتقديم التغذية الراجعة المباشرة لهم - يتم تعليم الخبرة من خلال التدرج بتنفيذ الأنشطة التعليمية التالية :-</p> <p>- يتم لعب الكرة على أي جزء من أجزاء وجه وبطن القدم بخفه ورشاقة .</p> <p>- بعد لعب الكرة الجري خلفها وتوزيع النظر على الكرة والملعب .</p> <p>(وقوف) أربع خطوات أربع صفقات صحيحة رياضة</p> <p>المبادرة للاغتسال عند ختام الدرس مع عدم الإسراف في الماء وتجفيف نفسه جيداً.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- أداء الجري بالكرة بصورة صحيحة من (المشي ، والجري .) في مساحة واسعة - أداء الجري بالكرة بصورة صحيحة من (المشي ، والجري) في مساحة ضيقة	- حث الطلاب على مقارنة أداء كل منهم بموصفات الأداء الصحيح - القيام بعرض نموذج لطريقة الأداء الصحيح بعد التوصل لأفضل أداء - لفت انتباه الطلاب لمعرفه بعض الأخطاء الفنية من تلقاء أنفسهم و القيام بتعزيزها	لعبه صغيرة : الجري المتعرج بالكرة بين (٥ أعلام) المسافة بين خط البداية وأول علم (٤ م) ، وبين كل علم وأخر (٤ م) ، الجري ذهاباً وعودة بالكرة في أكثر زمن ، يعطي التلميذ محاولتين ويسجل له أقل زمن لأي محاولة .

تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة تقويم الجانب المهاري (محك التعلم) لمهارة الجري بالكرة بصورة صحيحة	- طرح الأسئلة على الطلاب والتي تتضمن موصفات الأداء الحركي للجري بالكرة بصورة صحيحة	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء تطبيق الدرس و بعده

بطاقة إلى ولي الأمر يطلب منه متابعه ابنه في عدد من المواقف الحياتية - أن يشترك مع الابن في لعبة تتضمن الجري بالكرة بصورة صحيحة

الواجبات المنزلية

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

	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

	٢		١
	٤		٣
	٦		٥

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي

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

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