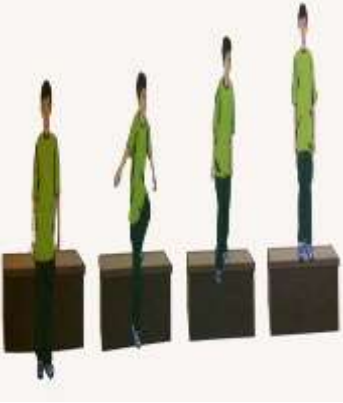


الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	الرابعة	الأسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفض	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	نزول الدرج		
المجال	الهدف	الأدوات	أسلوب التعليم المتبع					
نفس حركي	أن يهبط الطالب بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة بطريقة آمنة.	مقعد سويدي	الواجب الحركي	صندوق مقسم				
معرفي	أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه	عقل حائط		صافره				
انفعالي	أن يتعامل الطالب مع زملائه برفق.							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	من وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض ، وتكون القدمان بجانب بعضهم و متجهتان للأمام	٢	يميل الجذع قليلا للأمام مع تحريك أحد القدمين للأمام ولأسفل حتى تلامس الأرض
٣	تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام ولأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى	٤	ترتفع الذراعان للجانب قليلا للمساعدة على حفظ توازن الجسم
٥	يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط	٦	يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون الذراعان بجانب الجسم.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: ينتشر التلاميذ في الملعب انتشار حر مع الجري المستمر وعند سماع الصافره ، الوثب لأعلى للتعلم في العقلة مع مرجحة الجسم ، وعند الصافره الأخرى للهبوط، يفوز التلميذ الذي يتزن بعد الهبوط .</p> <p>(تعلق) الهبوط على أمشاط القدمين مع رفع الذراعين عاليا .</p> <p>(وقوف- فوق مقعد سويدي) الوثب بالقدمين للهبوط على الأرض .</p> <p>(جثو- فوق صندوق مقسم منخفض) الهبوط على الأرض باليدين ثم القدمين (قفزة الأرنب)</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- 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 الهبوط السليم على أطراف الجسم العليا والسفلي .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</p> <p>- ثني الركبتين قليلا لامتصاص اصطدام القدمين بالأرض .</p> <p>- يجب الثبات مباشرة بعد الهبوط وعدم الاندفاع للأمام وأخذ خطوات للأمام أو الجانبين .</p> <p>- وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاعتسال بعد أداء الحصة مباشرة -الاتصاف إلى الفصل بشكل منظم.</p>

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
عند الهبوط يراعى أن يلامس مشط القدم الأرض أولاً وتتبعها بقية القدم. العمل على حفظ التوازن من خلال ثني الركبتين قليلاً. النظر يكون للأمام في اتجاه نقطة الهبوط.	لعبة صغيرة : يضع المعلم في بداية الملعب مقعد سويدي وعلي بعد ١٠ متر صندوق مقسم، وعلي بعد ١٠ متر مهر وفي نهاية الملعب عقل حائط ، ويقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين ، وعند سماع الصافره تقف الأولى فوق المقعد للقفز بالقدمين ثم الجري إلى الصندوق والصعود فوقه والقفز باليدين والقدمين ، ثم المهر، ثم عقل الحائط ويكرر الأداء للمجموعة الأخرى وتفوز المجموعة صاحبة الأداء الأفضل .

تقويم الخبرة	الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لخبرة الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفض	هل يعرف خطوات الهبوط السليم ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	

الواجبات المنزلية	- تنفيذ مهارة الهبوط السليم في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة تحت رعاية الأب .
-------------------	--

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

الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	الرابعة	الأُسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الرفع الصحيح للأثقال			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوقوف الصحيح	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يرفع الطالب أثقالا مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وصحيحة			صافره	بساط مصارعة خط بداية ونهاية		الواجب الحركي	
معرفي	أن يدرك الطالب ضرر رفع الأجسام الثقيلة عليه.			كرة طبية	حقيبة			
انفعالي	أن يستخدم الطالب الأدوات والأجهزة بعناية.			مقعد سويدي				

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين	٢	الاحتفاظ بالظهر مستقيما.
٣	ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه	٤	مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض.
٥	تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة	٦	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يتسابق التلاميذ في نقل كلا منهم ثلاث كرات طبية من بداية الملعب حتى نهايته ، والفائز الذي ينتهي من الأداء أولا . (وقوف) حمل الكرة الحديدية (الجله) باليدين معا ( ١٠ ث ) (وقوف) حمل حقيبة الأدوات المدرسية مع رفع الذراعين عاليا . - 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 :- - شرح مبسط لمهارة الرفع الصحيح بإيجاز . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :- - تعاون التلاميذ في رفع وخفض مقعد سويدي . - نقل كرة طبية وفق وضع معين مع التحرك بها . - ووقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة -الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

التقدم بالخبرة :	الاستفادة من المواقف التعليمية	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
رفع كرة طبية تزن نصف كيلو، أو كيلو جرام أو أثقل قليلا. رفع كرسي أو صندوق صغير. تعاون مجموعة من الطلاب على رفع طاولة. تعاون مجموعة من الطلاب على رفع مقعد سويدي.	- الكتلة هي كمية المادة في الجسم. - كلما ازداد ثقل الجسم زادت القوة المطلوبة لرفعه - كلما كانت القوة الرافعة كبيرة كانت حركة الرفع أسرع. - طريقة الرفع الخاطئة غالبا ما تؤدي إلى إصابة في عضلات الظهر. - قرب الجسم من الشيء المطلوب رفعه يقلل من المجهود الذي تقوم به العضلات الرافعة	لعبة صغيرة : "رفع وخفض البساط" يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين ، وكل مجموعة تحاول بالتعاون في حمل بساط المصارعة ونقله من بداية الملعب حتى نهايته ، والفائز من ينتهي أولا .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لخبرة الرفع الصحيح للأثقال	هل يعرف الطالب خطوات رفع ثقل بشكل صحيح	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	تنفيذ مهارة الرفع الصحيح للأثقال في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة تحت رعاية الأب .
-------------------	---

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

الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	الرابعة	الأُسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الوقوف على الكتفين.			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة		الدرجة الخلفية
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يقف الطالب على الكتفين			صافره	مراتب	الواجب الحركي		
معرفي	أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه			نموذج توضيحي من القليلين	حائط			
انفعالي	أن يستخدم الطالب الأدوات والأجهزة بعناية.							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	الوقوف والاستناد يكون على الكتفين	٢	سند الجسم بالكتفين في محاذاة الوسط
٣	العضدين مرتكزين على الأرض والمسافة بينهما باتساع الكتفين	٤	الجسم ممتد والرجلان والقدمان في وضع رأسي فوق قاعدة الارتكاز
٥	الرأس قريبة من الصدر بقدر الإمكان	٦	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري الحر في الملعب ، وعند سماع الصافره التبدل إلى المشي (جلوس طويل- فتحا) ثني الجذع أماما أسفل لمسك مشطي القدمين . (رقود) رفع الرجلين عاليا مع ميل الجذع للأمام للمس الركبتين . (وقوف- ثبات الوسط) تبادل ثني الجذع على الجانبين . - 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 :- - شرح مبسط لمهارة الوقوف على الكتفين . - من وضع الجلوس الطويل الدرجة الخلفية للارتكاز على منطقة الكتفين الخلفي وسند الكتفين لجانبى الجذع . - مد الركبتين عاليا مع الاحتفاظ باستقامتهم والرأس على الصدر . - ممارسة فردية لمهارة الوقوف على الكتفين من قبل الطالب لاستكشاف قدراته. - تطبيقات موجهة لمهارة الوقوف على الكتفين في مواجهة الحائط وبالتعاون مع زميل في السند. - ووقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز أكبر مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة - يزداد ثبات الجسم كلما قرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز</p>	<p>لعبه صغيرة : يقسم الفصل إلى ثلاث مجموعات ، الأولى تقوم بممارسة فردية للوقوف على الكتفين ، والثانية تقوم بالأداء على الحائط ، والثالثة بالتعاون مع الزميل بالسند ، ثم التبدل بين المجموعات ، ونحدد المعلم الأفضل .</p>

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الوقوف على الكتفين .	هل يعرف الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

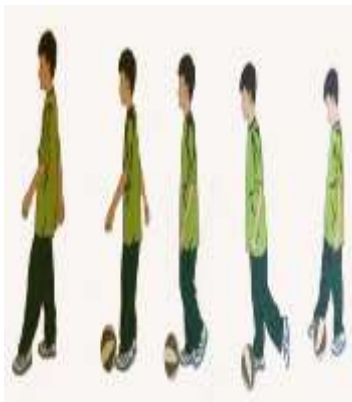
الواجبات المنزلية	تنفيذ مهارة الوقوف على الكتفين في المنزل خمس مرات بطريقة صحيحة وآمنة تحت رعاية الأب .
-------------------	---

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

الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	الرابعة	الأسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	التمرير الصحيح للكرة بالقدم	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	ركل الكرة			
المجال	الهدف	الأدوات		أسلوب التعليم المتبع				
نفس حركي	أن يمرر الطالب الكرة بالقدم بطريقة صحيحة	صافره	نموذج للمهارة على لوح فلين	الواجب الحركي				
معرفي	أن يعي الطالب البيئة المحيطة به	كرة بديلة	دائرتين					
انفعالي	أن يستخدم الطالب الأدوات والأجهزة بعناية.							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	يقف الطالب خلف الكرة الموضوعة على الأرض بحيث تكون الرجل الراكلة للخلف قليلا وعلى استقامة الكرة ، وتكون قدم الرجل الثانية بجانب الكرة ومحاذتها	٢	تمرجح الرجل الراكلة للخلف مع ثني ركبة الرجل الثابتة وميل الجذع للأمام قليلا ، و النظر للأمام للمكان الذي ستمرر إليه الكرة .
٣	تمرجح الرجل الراكلة للأمام ليقابل مشط القدم منتصف الكرة ويمررها للأمام ، وتوجيهها إلى المكان المرغوب تحريك الكرة إليه	٤	تتابع الرجل الراكلة حركة المرجحة للأمام ، كما يتابع النظر حركة للأمام حتى وصولها إلى المكان المرغوب تحريك الكرة إليه

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري والمشي حسب إشارة المعلم .</p> <p>(وقوف) المشي أماما مع لمس القدم الأمامية باليد .</p> <p>(وقوف) الجري أماما نع ضغط الذراعين خلفا مع كل خطوة</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 إرسال الكرة بالقدم .</p> <p>- أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</p> <p>- تثبيت مفصل القدم المرسله لنقل القوة لها بقاعلية .</p> <p>- نقل مركز ثقل الجسم على القدم الثابتة .</p> <p>- تشير القدم الثابتة باتجاه الملعب ، وتلف القد المرسله للخارج .</p> <p>مشاهدة نموذج تطبيقي لتمرير الكرة بالقدم وفق الآلية الصحيحة</p> <p>تمرير الكرة باستخدام القدمين بالتناوب تجاه الحائط، مع تغيير المسافة بين الطالب والحائط تمرير الكرة « بدقة » إلى أماكن محددة. - وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- لتحريك الكرة للأمام، يجب مقابلة القدم للكرة في منتصفها وفي الاتجاه المطلوب.</li> <li>- إذا استخدمت القوة في نقطة بعيدة عن منتصف الكرة تكون حركة الكرة الناتجة غير مستقيمة</li> </ul>	<p>لعبه صغيرة :</p> <p>يقسم الفصل لدائرتين متساويتين وفي وسط كل دائرة تلميذ يقوم بإرسال الكرة لكل تلميذ في الدائرة علي التوالي ويقوم كل تلميذ في الدائرة بإرسال الكرة بالقدم للتلميذ الذي في وسط الدائرة التي تنتهي أولا تفوز.</p>

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة التمرير الصحيح للكرة بالقدم	هل تعرف الطالب على مهارة التمرير الصحيح للكرة بالقدم وفق الخطوات التعليمية ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	١- تؤدي مهارة التمرير الصحيح للكرة بالقدم في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟
-------------------	--

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

الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	الخامسة	الأسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	التعلق الصحيح على العارضة	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الوثب في المكان	التسلق الصحيح		
المجال	الهدف	الأدوات	أسلوب التعليم المتبع					
نفس حركي	أن يتعلق الطالب على العارضة بطريقة صحيحة	صافره	الواجب الحركي	الالاكتشاف الموجه	منديل			
معرفي	أن يعرف الطالب الأوضاع المختلفة لليدين للتعلق	عقلة			حبال			
انفعالي	أن يبدي الطالب استعدادا لإشراك زملائه معه في استخدام الأدوات المخصصة له.							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	يقف الطالب مواجهها العارضة التي ينبغي أن يكون ارتفاعها أعلى قليلا من مستوى ذراعي الطالب وهما مرفوعان لأعلى	٢	يرفع الطالب ذراعية لأعلى ويمد جسمه لأعلى لنقل يديه إلى مستوى العارضة
٣	يقبض الطالب على العارضة بالمسك من أعلى أي يكون باطني الكفين مواجهين العارضة و ظهري الكفين مواجهين الجسم ، مع مراعاة أن تكون المسافة بين اليدين باتساع الصدر	٤	يشد الطالب جسمه لأعلى ليكون مرفوعا عن الأرض ، ويصل إلى وضع التعلق و الجسم بكاملة ممتدا ، و النظر متجه للأمام

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ إلى قاطرات متساوية ، وكل قائد قاطرة معه منديل ، وعند سماح الصافره يجري القائد حول القاطرة من اليمين ثم يسلم المنديل إلى رقم (٢) الذي يكرر نفس العمل، وتستمر اللعبة حتى يأخذ كل تلميذ دورة ، والقاطرة التي تنهي أولا تفوز . - 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>- تطبيقات على التعلق والهبوط الآمن عمودياً على الأرض مع تصحيح الأخطاء.</p> <p>(وقوف- أمام عقلة) الوثب لأعلى للتعلق ومرجحة الجسم .</p> <p>(وقوف- فتحا) تباعد القدمين لأقصى مدى .</p> <p>(وقوف- أمام قائم) محاولة تسلق قائم كرة طائرة ..- وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة -الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

التقدم بالخبرة :	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- يقترح التخطيط وفق قدرات ومهارات الطلاب</p> <p>- الأنشطة تعلق تتح قدراتهم مع تنوع الأسلوب.</p> <p>- إبراز القدرات في التعلق والهبوط على الأرض بالتوقيت.</p> <p>- يقترح تكوين فريق من الطلاب المتميزين في التسلق.</p>	<p>كلما كان هناك امتداد للعضلات قبل انقباضها زادت القوة الناتجة.</p> <p>- كلما زاد استخدام العضلات زادت القوة الناتجة</p> <p>الجاذبية الأرضية هي القوة التي تجذب كل شيء نحو الأرض .</p>	<p>لعبة صغيرة :</p> <p>يعلق المعلم مجموعة أحبال متينة في العقلة ، ويقسم التلاميذ حسب عدد الحبال، وتتسابق كل مجموعة تلاميذ في تسلق الحبل عمودياً واحتساب زمن التسلق لكل تلميذ، مع عدم احتساب زمن النزول ضمن اللعبة .</p>

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة التعلق الصحيح على العارضة	أن يذكر الطالب الأوضاع المختلفة لليدين للتعلق ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس

١. تؤدي مهارة التعلق الصحيح على العارضة في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟


الواجبات المنزلية

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

الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	الخامسة	الأسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الدوران حول المحور العرضي للجسم.	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	الدرجة الأمامية والخلفية			
المجال	الهدف	الأدوات	أسلوب التعليم المتبع					
نفس حركي	أن يؤدي الطالب الدوران حول المحور العرضي للجسم	صافره	الواجب الحركي	الاكتشاف الموجه	نموذج للمهارة على لوح فلين			
معرفي	أن يعرف الطالب المحاور الأساسية لجسم الإنسان	أكياس حبوب			صناديق			
انفعالي	أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أداءه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.	أطواق			مراتب			

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	الدوران هو حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محورة العرضي أو الأفقي ، الذي يمثل خط وسط الجسم	٢	يمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة مثل الوقوف و التعلق و الجلوس على أربع ،
٣	بالإمكان كذلك عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو دورة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور العرضي للجسم	٤	لأداء حركة دوران الجسم يحدث تحذب في العمود الفقري ، و الرقبة ، و الأكتاف ، و الجذع ، و الحوض وتبدأ بوضع اليدين على الأرض ، وتستخدم غالبية حركات الدوران في المهارات الحركية لرياضة الجمباز

إجراءات التنفيذ	شكل توضيحي للمهارة
<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ علي أربع مجموعات ، كل مجموعة لها صندوق في ركن من الملعب، تحاول كل مجموعة جمع أكياس الحبوب من الأرض ورميها داخل الصندوق ، وتفوز المجموعة التي تنهي أولا .  (وقوف- مسك طوق باليدين) إدخال الطوق من أعلي وخروجه من القدمين .  (وقوف) الوثب مع عمل نصف دائرة في الهواء .  (وقوف) الجري الجانبي بعرض الملعب .</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 : - - شرح مبسط لمهارة الالتفاف حول المحور العرضي للجسم .  - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-- أداء بعض الدرجات والشقلبات باليدين  - مراعاة عامل الأمن والسلامة أثناء الأداء ..- وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>	

التقدم بالخبرة :	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
يطبق الطلاب بعض الدرجات و الشقلبات باليدين مع مراعاة حسن إعداد المراتب و الوسائل المساعدة - ربط الدوران حول المحور العرضي ببعض حركات الجمباز الأرضي	- تؤدي القدرة على التحكم في أجزاء الجسم من الثبات و خلال الحركة إلى تنمية عنصر التوازن - الجاذبية الأرضية هي قوة تجذب كل شئ نحو الأرض - 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	لعبة صغيرة : يتسابق كل عشرة تلاميذ من جانب الملعب إلى الجانب الأخر بأداء الدرجة الأمامي المتكورة باستمرار ، ويفوز التلميذ الذي يصل أولاً ، ثم أداء تصفي نهائية لأفضل تلميذ .

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الدوران حول المحور العرضي للجسم	أن يذكر الطالب محاور الجسم المختلفة .	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

١ . تؤدي مهارة الدوران حول المحور العرضي للجسم في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟


الواجبات المنزلية

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

١٤٣ / /	تاريخ تنفيذ	٢ - ١	عدد الدروس	الأسبوع	الخمسة	الوحدة	الثاني الابتدائي	الصف
الاتزان المنخفض على القدم و الساق و الركبة		وضع الجثو	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الاتزان نصفاً على الركبة		
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	نموذج للمهارة على لوح فلين	صافره	أن يتمكن الطالب من الاتزان نصفاً على الركبة.			نفس حركي	
		دوائر	كيس حبوب	أن يعرف الطالب مفهوم مركز الثقل لجسم الإنسان			معرفي	
			كرات بديلة	أن يتعزز لدى الطالب إبراز قدراته الفردية أثناء أداءه للمهارات الحركية لهذه الوحدة التعليمية.			انفعالي	

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	تكون الذراعان ممدودتان كاملاً للجانبين	٢	يتجه النظر للأمام مع اتجاه الرأس للخلف قليلاً
٣	يكون وجه قدم الارتكاز ملامس للأرض و الأصابع متجه للخلف ، و ساق الرجل غير ملامسة للأرض، و الركبة مرتكزة على الأرض	٤	تكون الرجل الحرة على كامل امتدادها و مرفوعة عالية و متجهة للخلف مع امتداد مشط القدم.
٥	يكون الظهر في وضع تقوس لأعلى	٦	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يقسم الفصل إلى فريقين كل فريق في نصف ملعب - كل فريق معه نفس العدد من الكرات ، وعند الصافره يحاول كل فريق رمي أكثر عدد من الكرات في نصف ملعب الفريق الآخر ، الفريق الفائز الذي في نصف ملعبه أقل عدد من الكرات . (وقوف- نصفاً) رفع الذراعين جانباً عالياً أسفل . (وقوف- مسك كيس حبوب) رمي كيس الحبوب لأبعد مسافة . كيس حبوب عمل ميزان أمامي والثبات (١٠) ث .</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 : - شرح مبسط لمهارة كيفية الاتزان نصفاً على الركبة - إعطاء نموذج تطبيقي لكيفية الاتزان من الثبات نصفاً على الركبة - تطبيقات على الاتزان نصفاً على الركبة مع الثبات ، و التدرج في تعصيب المهارة لتتحدي قدرات الطلاب - وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إلى الفصل بشكل منظم.</p>

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز كبيرة مقارنةً بارتكازه على قاعدة صغيرة. يزداد ثبات الجسم بقرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز. لاستعادة التوازن يتم رفع اليدين أو الرجلين على جانب الجسم المعاكس للجهة التي اختل توازنها.	لعبة صغيرة : يقسم التلاميذ لأربع دوائر متساوية ، وعند الصافره الدوران بالجري حول الدائرة وعند سماع صافره أخرى ، يؤدي التلاميذ الاتزان نصفاً والثبات ، يفوز التلميذ الذي يتزن أطول زمن ممكن .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الاتزان نصفاً على الركبة	أذكر مفهوم مركز الثقل لجسم الإنسان ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	١ . تؤدي مهارة الدوران حول المحور العرضي للجسم في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟
-------------------	---

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

الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	الخامسة	الأُسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الإرسال الصحيح للكرة باليد			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	ضرب الكرة باليد	
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يرسل الطالب الكرة باليد بطريقة صحيحة			صافره		نموذج للمهارة على لوح فلين		
معرفي	أن يعي الطالب البيئة المحيطة به			كرة بديلة		حائط		
انفعالي	أن يبدي الطالب استعدادا لإشراك زملائه معه في استخدام الأدوات المخصصة له.					الاكتشاف الموجه		

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	يقف الطالب والصدر مواجه للأمام مع وضع أحد القدمين للأمام والأخر للخلف	٢	تكون الكرة علة راحة اليد غير الضاربة في منتصف الجسم وفي مستوى أعلى من وسط الجسم
٣	يمرّج الطالب الذراع الضاربة للخلف مع ميل الجسم للأمام قليلا وضرب الكرة باليد وهي مفرودة أو مضمومة ، وتواجه اليد الكرة من أسفل	٤	يجب متابعة اليد الضاربة بمرجحتها إلى الأمام ، بعد أداء الإرسال ، وامتداد مفاصل الجسم جميعها لمتابعة الحركة

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يقسم التلاميذ إلى فريقين متساويتين ، كل فريق له ثلاث حراس يقفون على مقعد سويدي ، وينتشر لاعبو الفريقين في أي مكان يحاول أحد الفريقين إرسال الكرة إلى أحد الحراس التابعين له ، بينما يحاول الفريق المنافس قطع الكرة والاستحواذ عليها وإرساله لحراسة .</p> <p>(وقوف) رمي الكرة بيد واحدة لأبعد مسافة .</p> <p>(وقوف) تبادل تمرير الكرة مع الزميل (:).</p> <p>(وقوف) تمرير الكرة للحائط ولقفها .</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>- تؤدي حركة الإرسال بدون كرة .</p> <p>- تؤدي طالب مهارة الإرسال أمام الحائط، أو أمام طالبين متقابلين.</p> <p>- تؤدي الحركة من مسافات واتجاهات مختلفة- . وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

التقدم بالخبرة :	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- إقامة أنشطة مختلفة يختارها المعلم لتطوير مهارة إرسال الكرة باليد و يفضل الاستعانة بكرات مناسبة وفي مقابل حائط كتطبيق فردي ثم مع الزميل ، وفي مجموعات صغيرة	- تحدث القوة الكلية و الفعلية عندما تقوم أجزاء الجسم بإنتاج القوة في الاتجاه المطلوب و بالتتابع - يجب أن يقوم كل جزء من أجزاء الجسم بدوره ، في نمط الإرسال - إعطاء مدى واسع للجزء الذي يحدث القوة ، كدوران الجذع و الذراع و اليد و الأصابع ثم إرسال الكرة - كمية القوة المبذولة و المستخدمة في تحريك الكرة تتوقف على كتلتها ، وعلى المسافة و السرعة المطلوبة لأداء الحركة	لعبة صغيرة : كل مجموعتين متقابلتين ، خط بداية أمام كل مجموعة وعند الصافره يجري أول تلميذ ويرسل الكرة باليد للزميل المقابل ، ثم يجري ليقف خلف القطر المقابل ، يحدد المعلم المجموعة الفائزة .

### تقويم الخبرة

الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الإرسال الصحيح للكرة باليد	أن يذكر الطالب الأشياء المحيطة به في الحصة .	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

١ . تؤدي مهارة الإرسال الصحيح للكرة باليد في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟

الواجبات المنزلية


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



١٤٣ / /	تاريخ تنفيذ	٢ - ١	عدد الدروس	الأسبوع	السادسة	الوحدة	الثاني الابتدائي	الصف
الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفض			المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة.		الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	نموذج للمهارة على لوح فلين	صافره	أن يهبط الطالب بالقدمين من ارتفاعات منخفضة بطريقة آمنة وسليمة			نفس حركي	
		مراتب	سلام	أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه			معرفي	
		صندوق مقسم	مقعد سويدي	أن يظهر الطالب استعدادا للتنافس المحمود مع زملائه.			انفعالي	

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	يكون الارتقاء بالقدمين معا وأصابع القدمين متجهة للأمام من وضع الوقوف على سطح مرتفع	٢	يميل الجذع للأمام قليلا مع ثني الركبتين نص ًا ف.
٣	تدفع القدمين معا السطح الواقف عليه للتحرك للأمام والأعلى ، وتكون مقدمة القدمان ( المشطان ) آخر من يترك سطح الوقوف	٤	تثنى الركبتان قليلا لامتناس صدمة مقابلة الأرض لها، مع ميل الجذع للأمام قليلا.
٥	بعد اكتمال الهبوط يتم مد الركبتين والجذع لأعلى للوصول لوضع الوقوف	٦	تتحرك الذراعان بجانب الجسم بالتوافق مع حركة الهبوط للمحافظة على توازن الجسم يحافظ على النظر للأمام ولأسفل في اتجاه موضع الهبوط

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يرسم خط علب بعد ٤ متر من الحائط ، قاطرات متساوية الأعداد أمام الحائط كل قاطرة معها كرة ، وعند الصافره يرمي أول كل قاطرة الكرة علي الحائط ويجري ليقف خلف القاطرة ، ويستقبلها الزميل الثاني باليدين ، ثم يرميها علي الحائط ، وهكذا يحدد المعلم القاطرة الفائزة .</p> <p>(وقوف- أمام عقل الحائط) الصعود والهبوط علي عقل الحائط .</p> <p>(وقوف- فوق مقعد سويدي) القفز بالقدمين علي الأرض .</p> <p>(وقوف- فوق صندوق مقسم) الهبوط باستخدام حبل متدلي .</p> <p>- التأكد من توفر المتطلب السابقة لهذه الخبرة مع توجيه بعض الأسئلة عن مواصفات الأداء الصحيح والتأكد من تطبيق الطلاب لها .</p> <p>- 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 الهبوط السليم باستخدام أداة مساعدة .</p> <p>- تطبيقات علي آلية الهبوط الصحيحة بطريقة آمنة حيث يمارس الطالب أنماط متنوعة من الهبوط المتقن ، وذلك من مستويات مناسبة باستخدام الأجهزة والأدوات ، ويفضل تعليمة بعض المبادئ البسيطة من الأداء الفردي بدون أداة</p> <p>- الاستعانة بالمقاعد السويدية و صناديق التدريب و سلام التسلق لإتقان الهبوط</p> <p>- التدريب علي الهبوط من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة - وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
لامتناس القوة عند الهبوط: لا بد من التدرج بتخفيف القوة باستخدام أجزاء كبيرة من الجسم (الرجلين ) - ينبغي ثني مفصلي الفخذين و الركبتين و القدمين ، و خفض مركز ثقل الجسم لأسفل فوق قاعدة الارتكاز	لعبة صغيرة : يتسابق التلاميذ في تسلق عقل الحائط إسقاط الكرة الطبية الموضوعة في نهاية آخر درجة علي العقل ، ثم الهبوط السليم ، باستخدام الحبل المتدلي بجوار العقل ، دون استخدام العقل في الهبوط ، ويتابع الأداء بين التلاميذ لكل المجموعات ، وتفوز المجموعة التي ينتهي تلاميذها من الأداء أولاً .

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة.	أن يذكر الطالب معنى القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس


الواجبات المنزلية	١. تؤدي مهارة الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة. في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن ؟
-------------------	---

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

١٤٣ / /	تاريخ تنفيذ	٢ - ١	عدد الدروس	الأسبوع	السادسة	الوحدة	الثاني الابتدائي	الصف
		الوقوف الصحيح	المتطلبات السابقة للخبرة	ساحة مناسبة	المكان	الحمل الصحيح للأثقال		الخبرة
أسلوب التعليم المتبع		الأدوات		الهدف			المجال	
الاكتشاف الموجه	الواجب الحركي	نموذج للمهارة على لوح فلين	صافره	أن يحمل الطالب أثقال مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وسليمة			نفس حركي	
		حقائب	كرة طبية	أن يدرك الطالب ضرر رفع الأجسام الثقيلة عليه.			معرفي	
		ثقل	مقعد سويدي	أن يظهر الطالب استعدادا للتنافس المحمود مع زملائه			انفعالي	

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	الاحتفاظ بالقدمين على الأرض باتساع الحوض	٢	الاحتفاظ بالظهر مستقيما مع ثني مفصلي الركبتين للوصول للشيء المراد حمله
٣	تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة	٤	الاحتفاظ بالشيء الذي يتم رفعه قريبا من الجسم.

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>(وقوف) الجري مع دوران الذراعين للأمام .</p> <p>(وقوف) حمل كرة طبية في كل يد ، مع رفع الذراعين عاليا .</p> <p>(وقوف) رفع حقيبة الأدوات مع تحريك اليدين في جميع الاتجاهات .</p> <p>(وقوف- مواجه) رفع مقعد سويدي مع الزميل لمستوي الحوض (:).</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 لعوامل السلامة عند التعامل مع النقل أثناء الأداء . - أداء نموذج حركي للمهارة يوضح فيه مايلي :-</p> <p>- حمل الثقل وهو قريب من الجسم ، مع ثني الركبتين أثناء الحمل .</p> <p>- يجب أن يكون الظهر مفرودا دائما ، وعلي كامل استقامته .</p> <p>- وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة -الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

التقدم بالخبرة :	مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- حمل كرسي والمشي به مسافة معينة.</li> <li>- حمل كرة طبية أو أي شيء يعادلها وزنا، والمشي بها مسافة معينة- حمل طاولة صغيرة بالتعاون مع زميل والمشي بها مسافة معينة.</li> <li>- حمل مقعد سويدي بالتعاون مع مجموعة من زملاء والمشي به مسافة معينة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- كلما زاد ثقل الشيء المطلوب حمله زادت القوة المطلوبة لحمله</li> <li>- كلما كان الشيء المطلوب حمله قريبا من الجسم كانت حركة الحمل أسهل</li> </ul>	<p>لعبه صغيرة :</p> <p>يشترك كل ستة تلاميذ في حمل مقعد سويدي ونقله من جانب الملعب للجانب الآخر ، وتفوز المجموعة التي تستطيع حمل المقعد بالطريقة الصحيحة ونقله قبل المجموعات الأخرى .</p>

### تقويم الخبرة

الجانب الإنفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري
استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	أن يذكر الطالب أضرار رفع الأجسام الثقيلة عليه	استمارة محك التعلم لمهارة الحمل الصحيح للأثقال

١. تؤدي مهارة الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة. في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن


الواجبات المنزلية

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

الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	السادسة	الأُسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١ / ١٤٣
الخبرة	الوقوف على الرأس نصفاً	المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	وضع الجلوس على أربع	أسلوب التعليم المتبع	المجال	نفس حركي
الهدف	أن يقف الطالب على الرأس نصفاً	أن يعي الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه	أن يظهر الطالب استعداداً للتنافس المحمود مع زملائه	الأدوات	صافره	مراتب	نموذج للمهارة على لوح فلين	مثلث مرسوم على الأرض
معرفة	معرفة	معرفة	معرفة	الواجب الحركي	الواجب الحركي	الواجب الحركي	الواجب الحركي	الواجب الحركي
انفعالي	انفعالي	انفعالي	انفعالي	الواجب الحركي	الواجب الحركي	الواجب الحركي	الواجب الحركي	الواجب الحركي

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	من وضع الأقدام واليدين على الأرض باتساع الصدر والأصابع تشير إلى الأمام.	٢	وضع مقدمة الرأس على الأرض بحيث تشكل مع اليدين مثلث متساوي الساقين قمته الرأس وقاعدته اليدين
٣	دفع الأرض بالقدمين معا ورفع الحوض و الجذع فوق اليدين ، ثم مد الجسم عاليا ببطء ، مع بقاء مفصلي الركبتين منثنيتين	٤	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: يقف التلاميذ صفوف مع أول كل صف كرة ، وعند سماع الصافره يرمي التلميذ الكرة إلى الزميل الواقف بجواره باليدين ، ثم يستمر بالوثب في المكان ، ويستقبل الزميل الكرة حتى أخر تلميذ والعكس . (وقوف- انحناء- الذراعين جانباً) لمس اليدين للقدمين بالتبادل . (جثو أفقي) ثني ومد الذراعين . (انبطاح- الذراعين تحت الصدر) مد الذراعين .</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 - ( جلوس على أربع ) يضع الطالب رأسه على الأرض ثم يدفع بكلتا الرجلين الأرض ويمدهما عاليا ببطء بالوقوف على الرأس بالمساعدة</p> <p>٢ - تؤدي الحركة بدون مساعدة</p> <p>٣ - يمكن التقدم بالحركة من وضع الوقوف على الأربع فتحة ٤ - ومن وضع الاستناد الامامي (الانبطاح المائل) - وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

مفاهيم حركية مرتبطة بالخبرة	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
<p>- يكون الجسم أكثر ثباتاً عندما يرتكز على قاعدة ارتكاز أكبر مقارنة بارتكازه على قاعدة صغيرة</p> <p>- يزداد ثبات الجسم كلما قرب مركز ثقله من قاعدة الارتكاز</p>	<p>لعبة صغيرة : يقوم التلاميذ باللعب الحر بالكرة مع الزميل ، وعند سماع الصافره ، يترك التلميذ الكرة ويقوم بأداء الوقوف على الرأس نصفاً والثبات الممتز ، ويفوز التلميذ الذي يتزّن لأطول فترة ممكنة .</p>

تقويم الخبرة	الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الوقوف على الرأس نصفاً	هل يعرف الطالب القوة اللازمة لنقل جسمه أو أجزاء منه ؟	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء وبعد تطبيق الدرس	


الواجبات المنزلية	١. تؤدي مهارة الوقوف على الرأس نصفاً في المنزل خمس مرات على الأقل مع أخذ صورة إن أمكن
-------------------	---

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

الصف	الثاني الابتدائي	الوحدة	السادسة	الأُسبوع	عدد الدروس	١ - ٢	تاريخ تنفيذ	١٤٣ / /
الخبرة	الاحتضان الصحيح للكرة			المكان	ساحة مناسبة	المتطلبات السابقة للخبرة	رمي الكرة	مسك الكرة
المجال	الهدف			الأدوات		أسلوب التعليم المتبع		
نفس حركي	أن يحتضن الطالب الكرة بطريقة صحيحة.			صافره	كرة بديلة	الواجب الحركي		
معرفي	أن يمي الطالب البيئة المحيطة به			خط ١٠ متر	نموذج للمهارة على لوح فلين	الاكتشاف الموجه		
انفعالي	أن يظهر الطالب استعدادا للتنافس المحمود مع زملائه							

### ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية

١	الوقوف فتحا، والقدمان باتساع الحوض تقدم أحد القدمين للأمام قليلا	٢	مد الذراعان للأمام والكفان مواجهان لأعلى ومتباعدان مسافة مناسبة بقدم حجم الكرة مع ثني مفصلي المرفقين قليلا و النظر في اتجاه الكرة لمتابعتها عند اقترابها من الجسم
٣	يتم التحرك أماما أو خلفا مع مواجهة الجسم للكرة للوصول إلى مكان مناسب لاستقبالها وتشكل الذراعان ما يشبه السلة لاستقبال الكرة فيها	٤	يكن امتصاص شدة اصطدام الكرة باليدين بأخذ خطوة قصيرة للخلف ، أو بثني الجذع والركبتين قليلا لأسفل
٥	بعد استقبال الكرة يتم ثني المرفقين لتقريب الكرة من الصدر واحتضانها باليدين	٦	

شكل توضيحي للمهارة	إجراءات التنفيذ
	<p>لعبة صغيرة: صغيرة " لمس الأسري" يكون التلاميذ دائرة في وسطها ثلاث تلاميذ (أسري) ، يقوم التلاميذ بالجري حول الأسري وعند سماع الصفارة ، يجري التلاميذ في أي اتجاه ويحاول الأسري لمسهم ومن يلمس يصبح أسيرا .. يكرر .</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 : - ( أقعاء) المشي أماما مع مراعاة فرد الظهر ( مشية البطة ) . (وقوف- مسك الكرة) رمي الكرة لأعلى ولقفا . (وقوف- مسك الكرة) تمرير الكرة للجانح ولقفا .</p> <p>- أنشطة في التعامل مع الكرة فردية وجماعية ومنها :-</p> <p>- احتضان الكرة بعد رميها إلى أعلى في المكان وضمها علي الصدر</p> <p>- احتضان الكرة المرتدة من الجانح من الثبات ثم من الحركة . - المشي والجري بالكرة مع تبادل التسليم مع الزميل .</p> <p>- وقوف الجري الخفيف حول الملعب - الاغتسال بعد أداء الحصة مباشرة - الانصراف إل الفصل بشكل منظم.</p>

التقدم بالخبرة :	أنشطة إضافية تعزز تعلم الخبرة
- ألعاب التسليم و الاستلام في ثنائيات ، أو مجموعات صغيرة ، باستخدام أدوات أخرى غير الكرات كأكياس الحبوب مثلا	لعبة صغيرة : يقسم الفصل إلي فريقين ، خارج الملعب ، وتوضع كرة علي بعد ١٠ متر من التلاميذ ويحاول كل منهم عند سماع الصافره اللحاق بالكرة واحتضانها ، وتمريرها مع أفراد الفريق ، ويفوز الفريق الذي يصل بالكرة لخط النهاية .
- الاستعانة بالكرات البلاستيكية الخفيفة الصغيرة و الكبيرة في ألعاب الرمي و اللقف ( و الاحتضان )	

تقويم الخبرة		
الجانب المهاري	الجانب المعرفي	الجانب الانفعالي
استمارة محك التعلم لمهارة الاحتضان الصحيح للكرة	أن يذكر الطالب الأشياء المحيطة به في الحصة .	استمارة متابعة سلوكيات الطلاب أثناء و بعد تطبيق الدرس

١ . تؤدي مهارة الاحتضان الصحيح للكرة في المنزل خمس مرات على الأقل

الواجبات المنزلية

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

١٤٣ / /	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 الإنفعالي	الجانب المعرفي	الجانب المهاري

الواجبات المنزلية
-------------------

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