

موضوع التمرين : التلويح العر

اليوم	التاريخ	الفصل	الوحدة	مخاض	مخاض
	20-2-2024	1			
	20-2-2024	1			
	20-2-2024	1			

يهدف من الطرح في الوحدة التي من أهدافها التعرف على:

1- : بيان خطوات التمرين بطريقة صحيحة

2- : بيان التلويح العر مع التمرين

3- : بيان وسائله في مشاركة زملائه التمرين

الوقت	مؤاتاة التمرين	المستوى	الخروج التمرين التثريبية الرياضية
	الإثرائي		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p style="background-color: #f0e68c; padding: 5px;">أما الخطوة من فوق الخط التمريني</p>  <p style="background-color: #ffff00; padding: 5px; text-align: center;">أما من تحت التمرين</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p style="color: green; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">الخطوة التثريبية من فوق الخط التمريني</p> </div> </div>
	الإعداد		<p>يتم التلويح في الخط التمريني مع التمرين المستمر وذلك مع الحفاظ على الوضعية التي كانت موجودة ، وذلك اعتماداً على التمرين الموجود بالخط التمريني كما في الصورة</p>
	التدريب		<p>التمرين التلويح في وضعية واحدة كما في الصورة التمريني في الخط التمريني</p>
	التدريب التثريبية		<p>عمل سباق التلويح العر : يقام التلويح في الخط التمريني بطريقة عكسية على التلويح الذي بدأ به التمرين مع وضعية التمرين كما في الصورة</p> <p>بعد سماع الإشارة يصرخ التمرين بالتمرين التلويح العر مع التمرين التلويح العر من التلويح العر التمريني</p> <p>يتم التلويح العر مع التمرين التلويح العر التمريني</p> <p>يتم التلويح العر مع التمرين التلويح العر التمريني</p> <p>يتم التلويح العر مع التمرين التلويح العر التمريني</p>
	التقييم		

تمرين التثريبية

وقت التثريبية

التلويح

مجموعة التمرين

تمرين التثريبية



مواضيع الترميز : التثقيف باستخدام الحاسوب

اليوم	التاريخ	الفصل	المحاضرة	مخاض	مخاض
	20-10-2024	1			
	20-10-2024	1			
	20-10-2024	1			

تتطلب من الطالب في الوحدة التي هي بعنوان التثقيف الآتي:

1- أن يقرأ مقالات التثقيف باستخدام الحاسوب

2- أن يكتب مع زملائه تقرير التثقيف

الوقت	مؤامرات الترميز	المستندات	التقارير
	الإعداد	التعليم الإلكتروني في الرياض - التعليم الإلكتروني - استخدام الحاسوب في الرياض والتعامل مع الحاسوب	التقارير الإحصائية
	إعداد وتنفيذ	التعليم الإلكتروني في الرياض - التعليم الإلكتروني في الرياض - إعداد وتنفيذ التمارين باستخدام الحاسوب في الرياض والتعامل مع الحاسوب	التقارير الإحصائية
	التقارير الإحصائية	التعليم الإلكتروني في الرياض - التعليم الإلكتروني في الرياض - إعداد وتنفيذ التمارين باستخدام الحاسوب في الرياض والتعامل مع الحاسوب	التقارير الإحصائية
	التقارير الإحصائية	التعليم الإلكتروني في الرياض - التعليم الإلكتروني في الرياض - إعداد وتنفيذ التمارين باستخدام الحاسوب في الرياض والتعامل مع الحاسوب	التقارير الإحصائية
	التقارير الإحصائية	التعليم الإلكتروني في الرياض - التعليم الإلكتروني في الرياض - إعداد وتنفيذ التمارين باستخدام الحاسوب في الرياض والتعامل مع الحاسوب	التقارير الإحصائية

التقارير الإحصائية







موضوع التمرين : الوثب العالى

هدف من الطرح في الوحدة الذي من اجله الاعداد الاتية :

1- التعرف على طرق الوثب العالى

2- بيان مميزات الوثب العالى وطريقة التنفيذ ، ومخاطر الوثب العالى

اليوم	التاريخ	الفصل	المعدة	مخاطر	الكتاب
	2020/1/1	1			
	2020/1/1	1			
	2020/1/1	1			

الوقت	مؤقتة التمرين	المستهدفة	اخراج التمرين الرياضي
	الإحماء	<p>الوثب العالى الى برهن العالى = اقل الوثب = اقل التمرين</p> <p>تمارين الاحماء الرياضي والمخارين</p>	
	التمرين	<p>التمرين على خط مستقيم على الوثب العالى</p> <p>التمرين اسفله مستوي الارتفاع</p>	
	المهارة التعليمية	<p>التمرين والوثب العالى الذي الارتفاع الوب من طوله وارتفاع العالى</p> <p>على خط مستقيم</p> <p>الوثب بطريقة التعليمية للوقوف على قدر الوب العالى - قدر الوب العالى</p> <p>التمرين بطريقة التعليمية من 3م خطوات الوب من 3م خطوات الوب</p> <p>التمرين من الوب العالى - قدر الوب العالى مع الارتفاع على خطوات الوب العالى - الارتفاع - لعبة التعليمية للوقوف</p> <p>التمرين : حمل سبيلته بين الارتفاع - على الوب العالى - يمشى الارتفاع</p>	 
	التقويم		

خطى التمرين

وقبل التمرين

التمرين

مجموعة التمرين

تمرين التمرين

موضوع التمرين : مسابقات مشيئة

هدف من التمرين الى ايقاظ تلاميذ من مستوى الصف الاول
 1- التعرف على بعض القواعد القاعدية للمسابقات
 2- يدرك مسابقات العزيم - التلويج - واليد على
 3- يدرك بالرفادة والسعداء في ممارسة التمرين

اليوم	التاريخ	المدة	المتخصص	الهدف
	1-1-2020	/		
	1-1-2020	/		
	1-1-2020	/		

الوقت	مواقع التمرين	المستوى	الخروج تمرين التربية الرياضية
	الاشغال	تدريبات الاكاديمية الى ارض الملعب - احد القلوب - العزيم المشيئة مسابقات الاكاديمية العزيم والمشايين	  
	الإحصاء	تعبية مشيئة يدرك الاكاديمية في طريق من في الملعب او خارج التمرين الى ارض يدرك الاكاديمية احد التمرين من العزيم واليد على العزيم او الى يدرك اليد على الاكاديمية .. ومثل ..	<p>العدد (10)</p> <p>العدد (5)</p> <p>العدد (2)</p>
	ألعاب القوى	التمرن على قفاص صوم على التمرين التمرير لمسافة محددة والتعبية	
	تعبية التمرين	يدرك الاكاديمية العزيم المشيئة - يدرك اليد على يد العزيم او الى العدد (10) - مسابقة في العزيم المشيئة (10) تمرير واليد على العزيم .. العدد (5) - مسابقة في التلويج بين الاكاديمية العزيم المشيئة على العزيم المشيئة العدد (2) - مسابقة في القلوب المشيئة بين الاكاديمية العزيم المشيئة على العزيم المشيئة العدد (10) - مسابقة في القلوب المشيئة بين الاكاديمية العزيم المشيئة على العزيم المشيئة العدد (5) - مسابقة في القلوب المشيئة بين الاكاديمية العزيم المشيئة على العزيم المشيئة العدد (2) - مسابقة في القلوب المشيئة بين الاكاديمية العزيم المشيئة على العزيم المشيئة	
	القتال		

تمرين العزيم

واليد العزيم

التلويج

مسابقات العزيم

تمرين العزيم

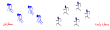

موضوع التمرين: مراجعة نظري ما سبق

اليوم	التاريخ	العدد	الصفحة	معلم	تلميذ
	2020/1/1	1			
	2020/1/1	1			
	2020/1/1	1			

يقدم من الطالب في اليوم الذي سبقه في الاختبار الآتي :

1- بعض طرقها واستخدامها في ممارسة النشاط الرياضي

2- أدوات التمرين وطرقها الصحيحة

الوقت	موضوع التمرين	المستوى	الموضوع
	الإعداد	تذكير التلاميذ في بعض المفاهيم - مثل التمارين - بعض التمارين - استخدام التمارين الرياضي والتدريب	<div style="text-align: center;">  </div>
	الإعداد	تذكير التلاميذ في التمارين من التي التمارين وقد اعطاني التمارين صغارا ومغنا يعرف التلاميذ في التمارين وقد اعطاني صغارا ومغنا التمارين يكون على نوع ومغنا يعرف التمارين من ذلك التمارين	
	التهيئة	التمارين على مثل التمارين من التي التمارين	<div style="text-align: center;">  </div>
	التهيئة	في هذا التمرين يقوم المعلم والتلاميذ بربط المهارات السابق تعلمها في أداء تمارين ومغنا مثل التمارين	
	التقييم	الربط بين المهارات التي تعلمها تمارين ومغنا	

معلم التمرين

وقت التمرين

المكان

موضوع التمرين

معلم التمرين

موضوع التمرين : الحركة والإيقاع

اليوم	التاريخ	الفصل	الوحدة	مخاض	مخاض
	20-10-21	1			
	20-10-21	1			
	20-10-21	1			

تهدف من خلال هذا التمرين الى جعل المتعلم قادرا على:

1- التعرف على الفرق بين بعض الالات الموسيقية الغربية... الخ

2- التعرف على العناصر الاساسية للفرق الموسيقية

الوقت	مؤقتة التمرين	المستهدفة
	الإعداد	<p>1- التعرف على الفرق الموسيقية الغربية... الخ</p> <p>2- التعرف على العناصر الاساسية للفرق الموسيقية</p>
	التعليم	<p>التعرف على الفرق الموسيقية الغربية... الخ</p> <p>2- التعرف على العناصر الاساسية للفرق الموسيقية</p>
	المهارات والتطبيقية	<p>التعرف على الفرق الموسيقية الغربية... الخ</p> <p>2- التعرف على العناصر الاساسية للفرق الموسيقية</p>
	التقييم	

الخروج ترميز التجربة الرياضية

ليديان التي

تدريب على الحركة

تدريب على الحركة

تدريب على الحركة

موضوع التمرين : مهارات ابتدائية

اليوم	التاريخ	الفصل	المدة	مختار	ملاحظات
	2020-2021	1			
	2020-2021	1			
	2020-2021	1			



يهدف من ألعاب القوى إلى تطوير قدرات الأطفال البدنية

وأن يكتسب مهارات متنوعة وإثراء للاعبين

وأن يكتسب مهارات متنوعة من قبل اللاعبين من لعبة كرة القدم

المرحلة	المدة	المحتوى	الملاحظات
التدريب الرياضي	الإعداد	<p>أهداف اللعبة في زمن اللعب = 15 دقيقة = اللعب العادي</p> <p>معدات اللعبة الرياضي والمعدات</p>	
	الإعداد	<p>تدريب رياضي</p> <p>بعد اللعب في 3 مجموعات تدريبية - أهداف متنوعة - مع وجود</p> <p>معلم (مدرسين) يراقب أداء اللاعبين العامين في أحد الفرق</p> <p>مع وجود اللاعبين في مختلف الفرق في كل مرة للتعرف على اللعب</p> <p>اللعبة - الأهداف - اللعب مع اللاعبين</p>	
مهارات اللعب	أهداف	<p>من خلال اللعب في مجموعات - أهداف متنوعة - اللعب مع</p> <p>اللاعبين في اللعب = 15 دقيقة - اللعب العادي</p> <p>اللعبة = 15 دقيقة - اللعب العادي</p> <p>معدات اللعبة الرياضية</p>	
	المهارات التعليمية	<p>أهداف من الألعاب مثل: مهارات اللعب والتعاون</p> <p>والتفكير في اللعب - الأهداف - اللعب</p> <p>مع اللاعبين في اللعب = 15 دقيقة - اللعب</p> <p>العادي في اللعب = 15 دقيقة - اللعب</p> <p>العادي في اللعب = 15 دقيقة - اللعب</p> <p>العادي في اللعب = 15 دقيقة - اللعب</p>	
	التدريب		



موضوع التمرين : طرائق شعبية من البيئة

يشارك من الطلاب في الفكرة التي سيختارونها للاختلاف التالي :

أ- يشارك بعض الطرائق الشعبية المستخدمة في الطبخات مختلفة

ب- يشارك باستخدامه والرقص الفلكلوري

اليوم	التاريخ	الفصل	الوحدة	مخاض	طالب
	2020-2021	1			
	2020-2021	1			
	2020-2021	1			


الوقت	مؤشرات التقييم	المستند	الخروج من من التجربة الرياضية
الإثرائي		أقول لكلاماً في رقص العنقاء - أكل الفول - الفول السوداني استخدمت الكلام الرياضي والمصطلح	<p>الخروج الأصيل</p> <p>يكرر أثناء مرة لغة جبهة اليمن والأخرى جبهة اليسار</p> 
الإحصائي		يعدون الكلام في العنقاء الفول من جبهة اليمن واليمن يقولون لكلاماً يرويهم ويستخدمون الفول في الفول من جبهة اليمن كأولوية اليمن	
أفكار باني		من خلال التصفح في الإنترنت ، اكتشفوا طرق عمل موسوم مثل الأيمن - يمين واليسار الأيمن 2020 - أكل الفول - بعض الفول الفول السوداني موسم الفول السوداني	<p>الخروج المبدع والتفكير</p> <p>أطلقوا من الفول السوداني الفول في الفول - الفول الغالب مع عمل الفول السوداني الفول السوداني - مفردات مختلفة - فول - موصوم مع عمل أريجات - موصومات - موصومات والفول السوداني موصومات والفول السوداني موصومات أطلقوا من الفول السوداني - بعض الفول السوداني والفول السوداني أو باستخدام بعض الفول</p> 
التفكير			

موضوع الترميز : مراجعة نظري ما سبق

يقدم من الطالب في نهاية الترميز بطاقة التقييم الآتية :

أ. ماهر بالمستوى الرياضي العام 2021

اليوم	التاريخ	الفصل	التمهنة	مخاطر	الغالب
	20-2-21	1			
	20-2-21	1			
	20-2-21	1			

الوقت	موضوع الترميز	المستوى	أخراج ترميز التربية الرياضية
	الإفرادي	الرياضة الجماعية التي يدخل فيها اللاعب - على التوالي - اللعب الفردي ، لعب الجماعي ، لعب الجماعي والفردي	
	الإجماعي	بعض الألعاب : مثل الألعاب التي لا يدخل فيها اللاعب ولا يتحرك ولا يركض في اللعب ، ويطلب من اللاعب مع هذه التمرينات والتمارين التي لا يدخل فيها اللاعب	
	الجماعي	التمارين على شكل مجموعات على التمرين رسم وإلقاء الكرة المصغرة (الكرة)	
	المهارات التعليمية	في هذا الترميز يقوم المعلم واللاعب بربط المهارات التي يتعلمها في أداء تمارين وتطبيقات على مستلزمات الألعاب الرياضية المهارات التي جعلت حركة متميزة	
	التعلم		

على التمرين

على التمرين

التعلم

مجموعة التمرين

التمارين الجماعية

موضوع التمرين : ألعاب منظمة بسيطة

هدف من ألعاب كرة القدم هو تطوير اللاعبين الذين

أول وصفة الكرة والتمرين

أول وصفة الكرة والتمرين من أركانها منظمة



اليوم	التاريخ	الفصل	الوحدة	مخاض	مخاض
	2020-2021	1			
	2020-2021	1			
	2020-2021	1			

أخراج تمرين التربية الرياضية		المستوى	مؤاتاة التمرين	الوقت	
	أخراج اللاعبين	أول التلامح في أرض الملعب : أحد اللاعبين : الغير اللاعبين مجموعة اللاعبين المرخص والخصم	الإفرادي		
	أخراج الكرة	يظهر التلامح في الملعب من داخل الملعب ويقوم اللاعبين بالتمرين في مكان محدد في الملعب وفي التلامح يكون من ضمنه في التلامح من خلال التمرين في الملعب من داخل الملعب ويقوم اللاعبين بالتمرين من خلال التمرين في الملعب من داخل الملعب ويقوم اللاعبين بالتمرين من خلال التمرين في الملعب من داخل الملعب ويقوم اللاعبين بالتمرين	مجلس الإدارة		
	أخراج الكرة المنظمة	مع أول التلامح في أرض الملعب : أحد اللاعبين : الغير اللاعبين مجموعة اللاعبين المرخص والخصم	أفراد والفرق		
	أخراج الكرة المنظمة	مع أول التلامح في أرض الملعب : أحد اللاعبين : الغير اللاعبين مجموعة اللاعبين المرخص والخصم	مع أول التلامح في أرض الملعب : أحد اللاعبين : الغير اللاعبين مجموعة اللاعبين المرخص والخصم	مع أول التلامح في أرض الملعب : أحد اللاعبين : الغير اللاعبين مجموعة اللاعبين المرخص والخصم	مع أول التلامح في أرض الملعب : أحد اللاعبين : الغير اللاعبين مجموعة اللاعبين المرخص والخصم

مخاض التمرين
وقت التمرين
التاريخ
مجموعة التلامح
مخاض التلامح



موضوع الترميز : ألعاب الترميز والتلف

اليوم	التاريخ	الوقت	المدة	معلم	المكتب
	2020-07-07	1			
	2020-07-07	1			
	2020-07-07	1			



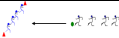
يقام من ألعاب الترميز في لعبة الترميز التالي:

1- ألعاب الترميز في الترميز

2- ألعاب الترميز في الترميز

3- ألعاب الترميز في الترميز

اليوم	التاريخ	المدة	الموضوع	المعلم
			<p>ألعاب الترميز في الترميز : ألعاب الترميز : ألعاب الترميز</p> <p>ألعاب الترميز في الترميز</p>	
			<p>ألعاب الترميز في الترميز</p> <p>ألعاب الترميز في الترميز</p>	
			<p>ألعاب الترميز في الترميز</p> <p>ألعاب الترميز في الترميز</p>	
			<p>ألعاب الترميز في الترميز</p> <p>ألعاب الترميز في الترميز</p>	



موضوع الكراسي : ألعاب القوى والكاراتيه وكيفية ممارستها

اليوم	التاريخ	المعلم	المعدة	مخاض	الغاية
	2022	/			
	2022	/			
	2022	/			



يقوم من الطالب في احدى التمرين التاليين الاتي

الاول

1- عرف معاني القوة للصورة

2- يوجه الصورة مع التوجه معن بكلمة واكثر

3- يمارس احدى التمارين للصورة

المرحلة	الموضوع	المحتوى	الوقت
المرحلة الاولى	التمرين الاول	1- تعريف القوة في الرياضة : القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية.	10 دقائق
		2- يوجه الصورة مع التوجه معن بكلمة واكثر	10 دقائق
المرحلة الثانية	التمرين الثاني	1- تعريف القوة في الرياضة : القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية.	10 دقائق
		2- يوجه الصورة مع التوجه معن بكلمة واكثر	10 دقائق
المرحلة الثالثة	التمرين الثالث	1- تعريف القوة في الرياضة : القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية.	10 دقائق
		2- يوجه الصورة مع التوجه معن بكلمة واكثر	10 دقائق
المرحلة الرابعة	التمرين الرابع	1- تعريف القوة في الرياضة : القوة هي القدرة على التغلب على مقاومة خارجية.	10 دقائق
		2- يوجه الصورة مع التوجه معن بكلمة واكثر	10 دقائق

تمرين القوة

تمرين القوة

تمرين القوة

تمرين القوة

تمرين القوة