

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب الدرجة الأمامية من الجري بطريقة صحيحة .
يميز الطالب بين الدرجة من الوقوف ومن الجري .
يلتزم الطالب بالقانون الخاص بالمهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع : الجري المتعرج على حدود الملعب .</p> <p>(أ) تمارين الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم .</p> <p>٢- (جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً مع الارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارين الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف - انثناء) ثني الركبتين نصفاً مع الذراعين أماماً .</p> <p>٢- (اقعاء فتحاً - الذراعان أماماً) مد الركبتين .</p> <p>(ج) تمارين الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف طولاً) الحجل أماماً مع التبديل .</p> <p>٢- (جلوس طولاً) ميل الجذع للأمام والضغط على القدمين .</p> <p>٣- (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً .</p> <p>٤- (وقوف - ثبات الوسط) دوران الرأس بشكل دائري ثم عكس الدوران .</p>		الإداري
	مراتب	<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- من الوقوف أداء خطوات باتجاه مكان القفز وبجسم مائل للخلف قليلاً مع ثني الركبتين ثم مدوهما .</p> <p>٢- طيران الجسم أماماً عالياً في الهواء وهو ممدود وتكون الذراعين للأمام الأعلى مع بقاء الرأس عالياً .</p> <p>٣- ثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل بعد وصول الطيران إلى نقطة .</p> <p>٤- مرحة الذراعين للأمام مع مواجهة الكفين للأرض .</p> <p>٥- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وضم الرأس إلى الصدر لتسهيل عملية الهبوط مع ملامسة الرقبة للأرض والتكور ثم الدرجة .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم . ٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		الرئيسي
		(وقوف) السير خطوة للجانب ثم العودة.		الختامي

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين بطريقة صحيحة .
يشرح الطالب المهارة أثناء تنفيذه لها .
يساعد الطالب معلمة أثناء شرحه للمهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع: يقف الطلاب في قاطرة واحدة عند الإشارة يجري الطلاب ثم الوثب من فوق الحبل ثم العودة وهكذا .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين والثبات ثم التبديل . ٢- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث) .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف) رفع العقبين مع رفع الذراعين أماماً . ١- (وقوف مواجِه - الوضع أماماً تشبيك مع الزميل) تبادل ثني الذراعين مع مقامة الزميل ()</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف نصفاً) الحجل أماماً ثم التبديل . ٢- (جلوس طويلاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . ٣- (وقوف) المرجحة العمودية . ٤- (وقوف - ثبات الوسط) ثبات الرأس على الجانبين بالتبادل .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة . توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- من الوقوف ثني مفصل الورك وضم الرأس للصدر مع إرجاع اليدين للخلف وقريبة من الورك للاستناد بهما على الأرض . ٢- الوقوف من الدرجة الخلفية على الظهر حيث ترتفع الرجلان وتحمل اليدين الرأس والجسم من الخلف . ٣- إرجاع الرأس قليلاً للخلف والثبات بوضع الوقوف على اليدين .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم . ٢- أداء الحركة ببطء . ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية . ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول . ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب . ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة . ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة .</p>		الترشيحي
		<p>(وقوف - الذراعان عالياً) رفع الركبة عالياً مع التصفيق تحتها.</p>		الختامي



يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الميزان الجانبي العالي بدقه تامة .
يحلل الطالب المهارة قبل وبعد تنفيذها .
يبادر الطالب بأداء المهارة المطلوب أدائها .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	أطواق	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع : الجري ثم الوثب داخل الأطواق .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم .</p> <p>٢- (جلوس طولاً فتحاً) مسك المشطين والثبات لمدة (٣ ث) .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل للمس الأرض باليدين .</p> <p>٢- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل رفع الرجلين جانباً .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين أماماً .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أقل والضغط على القدمين بالتبادل .</p> <p>٣- (وقوف) دوران الذراعان بالتقاطع أماماً الصدر .</p> <p>٤- (وقوف - ثبات الوسط) لف الرأس بالتبادل .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- من وضع الوقوف يرفع الطالب الذراعين أماماً عالياً مع ثني قليل لركبة رجل الوقوف (الأرتكاز) .</p> <p>٢- ينقل الطالب وزن جسمه على رجل الوقوف مع مد الركبة ويثني مفصل الفخذ لرجل الوقوف بحركة مستمرة مع امتداد مفصل الفخذ للرجل الأخرى تماماً ، يميل الجسم ببطء للجانب مع خفض الذراع العكسية جانباً أسفل ووضعها على الرجل المرفوعة في حين تظل الذراع الأخرى ممدودة بجانب الرأس .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		التصديقي
		<p>(وقوف) السير خطوة إلى الأمام ثم العودة .</p>		الختامي

الصف	الأول	الوحدة/ جمباز	رقم الدرس	٤
تاريخ تنفيذ	/ /	موضوع الدرس	جمباز (القفز داخلاً على المهر بالطول)	
الأهداف السلوكية	يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:			
١	المهاري	أن	يؤدي الطالب القفز على المهر بالطول .	
٢	المعرفي	أن	يصف الطالب الخطوات التعليمية بعد مشاهدتها .	
٣	الوجداني	أن	يلتزم الطالب بأداء المهارة وفقاً لما يطلبه المعلم .	

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	الأدوات المستخدمة	أسلوب التقويم
الإداري		<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع : يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه لداخل الملعب ، عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الجري إلى الاتجاه الجانبي العكسي وهكذا .</p> <p>(أ) تمارين الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً فتحاً) مسك المشطين والثبات لمدة (٣ ث) .</p> <p>(ب) تمارين الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف مواجه - الذراعان عالياً) تبادل تمرير الكرة واستلامها (:) .</p> <p>٢- (وقوف) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .</p> <p>(ج) تمارين الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .</p> <p>٢- (وقوف انثناء عرضاً) مد الذراعان جانباً .</p> <p>٣- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل .</p>		
التمهيدي		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- الجري على المشطين نحو جهاز الاتقاء .</p> <p>٢- عند وصول الطالب إلى لوحة الارتقاء يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع انفجارياً .</p> <p>٣- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً وفيه الرجلان خلفاً عالياً وهما مضمومتان وممدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر ، وتتحرك الذراعين للأمام ولأعلى ، وتوضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما ممدودتان ، ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام الكتفي .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		
الرئيسي		<p>(وقوف) رفع الذراعين جانباً عالياً ببطء .</p>		
الختامي				

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

مهر مراتب



يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب الدرجة الأمامية الطائرة بطريقة صحيحة .
يحلل الطالب المهارة قبل وبعد تنفيذها .
يبادر الطالب بأداء المهارة المطلوب أدائها .

أن

أن

أن

المهاري

المعرفي

الوجداني

١

٢

٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور وتقديم للدرس.</p> <p>الإجماع: الوقوف في صف والجري الخفيف للأمام .</p> <p>(أ) تمارين الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف) ميل الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين وثبات لمدة (٣ ث) .</p> <p>٢- (جلوس على أربع) مد قدم واحدة جانباً والارتكاز على الأخرى ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارين الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف فتحاً - مواجهة الذراعين على كتفي الزميل ميل) ضغط الصدر لأسفل (:) .</p> <p>٢- (وقوف مواجهة - الذراعان أمام تشبيك) تبادل الطعن جانباً (:) .</p> <p>(ج) تمارين الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف) الوثب في المكان .</p> <p>٢- (وقوف الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً أسفل لمس المشطين .</p> <p>٣- (وقوف) تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً .</p> <p>٤- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- من الجري أداء خطوات باتجاه مكان القفز وبجسم مائل للخلف قليلاً مع ثني الركبتين ثم مدوهما .</p> <p>٢- طيران الجسم أمماً عالياً في الهواء وهو ممدود وتكون الذراعين للأمام والأعلى مع بقاء الرأس عالياً .</p> <p>٣- ثني الجزء العلوي من الجسم إلى الأمام والأسفل بعد وصول الطيران إلى أعلى نقطة .</p> <p>٤- وضع اليدين على الأرض باتساع الصدر وضم الرأس إلى الصدر لتسهيل عملية الهبوط مع ملامسة الرقبة للأرض والتكور ثم الدرجة .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		الترتيبي
		(وقوف) المشي في المكان .		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

- يؤدي الطالب الشقبة الأمامية على اليدين .
- يقارن الطالب بين أدائه للمهارة عند تعلمه وعند إدخالها في المنافسة .
- يساعد الطالب زملائه للفوز بالمنافسة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإجماع : الجري العادي وعند الإشارة عمل وثبة للأمام وهكذا .</p> <p>(أ) تمارين الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .</p> <p>٢- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك الساقين والثبات لمدة (٣ث).</p> <p>(ب) تمارين الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان جانباً) تبادل الطعن جانباً .</p> <p>٢- (انبطاح مائل عميق - فتحاً بالاستناد على كتفي الزميل) ثني الذراعين (:).</p> <p>(ج) تمارين الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) تبادل رفع الركبتين عالياً .</p> <p>٢- (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع .</p> <p>٣- (وقوف - عرضاً) تبادل مد الذراعين .</p> <p>٤- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرقبة أماماً أسفل ثم مدها لأعلى بالتبادل .</p>		الإداري
	مراتب	<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- تبدأ الشقبة على اليدين الأمامية بالجري خطوتين أو ثلاثة فقط ثم الحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماماً عالياً .</p> <p>٢- يميل الجذع أماماً مع وضع القدم اليسرى على الأرض ووضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع إلى الأمام على أن تكون الذراعان ممدودتان تماماً .</p> <p>٣- تمرجح الرجل اليمنى عالياً وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق بالرجل اليمنى فوق الرأس من وضع الوقوف على اليدين ، تدفع اليدين الأرض بقوة مما يعطي تحليقاً إلى الأعلى مع تقوس الظهر. ويكمل الجسم الدوران والرجلان ممدودتان ومضمومتان للهبوط على المشطين .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		التمهيدي الرئيسي
		(وقوف) تبادل رفع العقبين واليدين جانباً.		الختامي

ملاحظة الاداء وتصحيح الاخطاء



يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية


يؤدي الطالب الميزان الأمامي بدقة تامة
يتعرف الطالب المهارات المهمة في الجمباز .
يقبل الطالب ملاحظات زملائه أثناء أداء المهارة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء	بنون	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .</p> <p>الإحماء : الجري الجانبي على طول الملعب ثم الجري العادي بعرض الملعب .</p> <p>(أ) التمرينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين .</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمرينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين مائلاً عالياً .</p> <p>٢- (وقوف) تبادل رفع الركبة عالياً مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً .</p> <p>(ج) تمرينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .</p> <p>٢- (وقوف - ثبات الوسط) لف الجذع .</p> <p>٣- (انبطاح مائل) ثني الذراعين .</p> <p>٤- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرقبة أماماً أسفل ثم مدها لأعلى بالتبادل .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- من وضع الوقوف يرفع الطالب الذراعين مائلاً عالياً .</p> <p>٢- يميل الطالب بجسمه للأمام مع رفع الرأس خلفاً ودفع إحدى الرجلين بحركة مستمرة خلفاً عالياً وتحريك الذراعين جانباً .</p> <p>٣- يستمر الطالب في الميل إلى أن يصل الجسم إلى الوضع الأفقي ويظهر تقوساً في الظهر .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>		الترشيحي
		<p>(وقوف) المشي أماماً أربع خطوات .</p>		الختامي

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	الأدوات المستخدمة	أسلوب التقويم
الإداري		إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور .		
التمهيدي		<p>الإحماء: الجري الحر في الملعب وعند الإشارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات ، بينما يعد المعلم من الواحد إلى العشرة ، وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة وهكذا</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف) ميل الجذع للأمام مع ملامسة الكف للأرض والثبات لمدة (٣ث). ٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف) الوثب في المحل أماماً وخلفاً . ٢- (انبطاح - الذراعان عالياً) ثني أعلى الجذع خلفاً .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف ثبات الوسط) الوثب فتحاً . ٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . ٣- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة . ٤- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرقبة أماماً أسفل ثم مداها لأعلى بالتبادل .</p>		
الرئيسي		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة . توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- من وضع الوقوف يرفع الطالب الذراعين أماماً عالياً مع ثني قليل لركبة رجل الوقوف . ٢- ينقل الطالب وزن جسمه على رجل الوقوف مع مد الركبة ويثني مفصل الفخذ لرجل الوقوف بحركة مستمرة مع امتداد مفصل الفخذ للرجل الأخرى تماماً ويميل الجسم ببطء للجانب مع خفض الذراع العكسية جانباً أسفل ووضعها على الرجل المرفوعة في ين نظل الذراع الأخرى ممدودة بجانب الرأس .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم . ٢- أداء الحركة ببطء . ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول . ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب . ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة . ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة</p>	جون	ملاحظة الاداء وتصحيح الأخطاء
الختامي		(وقوف) مرجحة الذراعين أماماً أسفل أماماً عالياً .		

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.</p> <p>الإحماء: الجري الحر في الملعب وعند الإشارة يقف كل طالب على قدم واحد مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحد إلى عشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة ... وهكذا.</p> <p>(أ) تمارين الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف) ميل الجذع للأمام مع ملامسة الكف والثبات لمدة (٣ ث).</p> <p>٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارين الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف - الذراعان جانباً) الوثب أماماً مع تحريك الذراعين إلى أعلى.</p> <p>٢- (وقوف) رفع الركبة أماماً مع رفع الذراعين جانبياً.</p> <p>(ج) تمارين الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب فتحاً .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .</p> <p>٣- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) دوران الذراعين في دوائر كبيرة .</p> <p>٤- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل .</p>		الإداري
	مراتب	<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة .</p> <p>توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم .</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- من وضع الإقعاء يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد إحدى الرجلين للخلف .</p> <p>٢- تمرجح الرجل الممدودة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثنية الرجل الممدودة وتمد الرجلان معاً عالياً حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع مع بقاء الرأس بين اليدين والنظر للأمام ثم الدرجة الأمامية .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم .</p> <p>٢- أداء الحركة ببطء .</p> <p>٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية</p> <p>٤- تصحيح الأخطاء أول بأول .</p> <p>٥- عمل نموذج لأحد الطلاب .</p> <p>٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة .</p> <p>٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة</p> <p>٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة .</p>		الرئيسي
		<p>(وقوف) رفع الذراعين جانباً ببطء .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الوقوف على اليدين مع ربع لفة لتغيير الاتجاه ثم الدرجة الأمامية المنحنية.
يشرح الطالب الخطوات التعليمية للمهارة .
ينظم الطالب أدائه للمهارة لاستخدامها في المباراة .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب	<p>إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور وتقديم للدرس.</p> <p>الإجماع: الجري الحر في الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحد إلى العشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة وهكذا .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة:</p> <p>١- (وقوف) ثني الجذع للأمام مع ملامسة الكف للأرض والثبات لمدة (٣ ث). ٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل .</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام:</p> <p>١- (وقوف) الوثب في المحل أماماً وخلفاً . ٢- (انبطاح - الذراعان عالياً) ثني أعلى الجذع خلفاً .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . ٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . ٣- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) دوران الذراعين . ٤- (وقوف - ثبات الوسط) لف الرأس بالتبادل .</p>		الإداري
		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة . توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <p>من وضع الاقعاء يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد إحدى الرجلين للخلف . تمرّج الرجل الممدودة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثبتة حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلحق الرجل المثبتة الرجل وتمد الرجلان معاً عالياً حتى يصيرا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع والرأس بين اليدين . ثم عمل ربع لفة لتغيير الاتجاه ثم أداء الدرجة الأمامية المنحنية .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم . ٢- أداء الحركة ببطء . ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية . ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول . ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب . ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة . ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة .</p>		التمهيدي
		<p>(وقوف) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً .</p>		الرئيسي
				الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الشقلبة الأمامية على اليدين بطريقة صحيحة .
يفسر الطالب أهمية المهارة أثناء التعلم.
يستمتع الطالب ألى ملاحظات زملائه ،

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	الأدوات المستخدمة	أسلوب التقويم
الإداري		إحضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور.		
التمهيدي		<p>الإحماء : الجري الحر في الملعب وعند سماع الصفارة يقف كل طالب على قدم واحدة مع الثبات بينما يعد المعلم من الواحد إلى العشرة وأحسن طالب ثابت تحسب له نقطة وهكذا .</p> <p>(أ) تمارينات الإطالة والمرونة :</p> <p>١- (وقوف) ثني الجذع للأمام مع لمس الكف للأرض والثبات لمدة (٣ث). ٢- (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل</p> <p>(ب) تمارينات الإعداد العام :</p> <p>١- (وقوف) الوثب في المحل أماماً وخلفاً . ٢- (وقوف مفتوحاً) انثناء عرضاً) قذف الذراعين جانباً .</p> <p>(ج) تمارينات الإعداد البدني الخاص :</p> <p>١- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . ٢- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين . ٣- (وقوف فتحاً - الذراعان جانباً) دوران الذراعين . ٤- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الركبة أماماً أسفل ثم مدها لأعلى بالتبادل.</p>		
الرئيسي		<p>يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة . توزيع الطلاب لمجموعات تقوم بتطبيق المهارة تحت إشراف المعلم.</p> <p>الخطوات الفنية :</p> <p>تبدأ الشقلبة على اليدين بالجري خطوتين أو ثلاثة فقط ثم بالحجل على القدم اليمنى ورفع القدم اليسرى إلى الأمام مع رفع الذراعين أماماً عالياً يميل الجذع أماماً مع وضع القدم اليسرى على الأرض ووضع اليدين باتساع الصدر مع اتجاه الأصابع على الأمام على أن تكون الذراعين ممدودتين تماماً . تمرجح الرجل اليمنى عالياً وهي ممدودة مع دفع الأرض بالقدم اليسرى بقوة لتلحق بالرجل اليمنى فوق الرأس من وضع الوقوف على اليدين ، يدفع اليدين الأرض بقوة مم يعطي تحليقاً إلى الأعلى مع تقوس الظهر ويكمل الجسم دورانه والرجلان ممدودتان ومضمومتان للهبوط على المشطين .</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>١- أداء المهارة من قبل المعلم . ٢- أداء الحركة ببضع . ٣- أداء المهارة حسب خطواتها الفنية ٤- تصحيح الأخطاء أول بأول . ٥- عمل نموذج لأحد الطلاب . ٦- يعطى الطالب وقت كافي للممارسة . ٧- يقسم الفصل إلى مجموعتين لعمل المهارة ٨- أداء المهارة بطريقة المنافسة.</p>	مراتب	ملاحظة الأدوات والأخطاء
الختامي		(وقوف) دوران الذراعين أماماً عالياً خلفاً .		

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الدرجة الأمامية المتكورة.
أن يصف الطالب خطوات تعليم الدرجة الأمامية .
يتفاعل الطالب مع مبدأ التنافس الرياضي الشريف.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب	<p>احضار الطلاب الى الملعب واخذ الحضور</p> <p>الإحماء : يجري الطلاب في خطوات جانبية على حدود الملعب والوجه لداخل الملعب عند سماع الصفارة يغير الطلاب اتجاه الجري إلى الاتجاه الجانبي العكسي. وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف – ميل الجذع للأمام) لمس الكف الأرض الثبات لمدة (٣ث). (جلوس كوالاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها والثبات ثم التبديل.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف) يتناول الضغط على القدمين أربع عدات. (وقوف – ثبات الوسط) تتبادل قذف القدمين للأمام وتحت.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف – ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب خلفاً مرتين. (جلوس طولاً فتحاً) ثني الجذع أماماً والضغط بين القدمين. (جلوس طولاً الظهر مواجهه – اليدين متشابكتان مع الزميل) ضغط الذراعين.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- يتخذ الطالب وضع الأفعاء ثم يميل بجسمه للأمام مع ثني الذراعين مع ثني الرأس إلى الصدر .</p> <p>٢- يقوم الطالب بدفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للأعلى وللأمام تقابل الكتفان الأرض أولاً وتثنى الركبتان إلى الصدر مع إمساكها ويتدحرج الجسم بحركة انسيابية للأمام مبتدئاً من خلف الرقبة فالكتفين فالجذع مع احتفاظ الطالب بانتشاء الركبتين على الصدر.</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- (وقوف) ثني الركبتين إلى وضع التكور.</p> <p>٢- (جلوس قرفصاء) السقوط إلى الخلف مع أداء نصف درجة.</p> <p>٣- (جلوس على أربع) الدرجة الأمامية على مستوى مائل.</p> <p>٤- أداء الحركة على الأرض مباشرة.</p>		الرياضي
		(وقوف – انحاء) رفع الجذع عالياً ببطء .		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يتقن الطالب مهارة الدرجة الخلفية المتكورة.
يتعرف الطالب على الطريقة الصحيحة للمهارة.
يتفاعل الطالب مع مبدأ التنافس الرياضي الشريف.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب	<p>احضار الطلاب الى الملعب واخذ الحضور</p> <p>الإجماع: يجري الطلاب في قاطرتان متجاورتان ويدي كل زميلين المتداخلتين متشابكتين وفي مستوى الكتف عند الإشارة يجري آخر طالبين بين القاطرتين ومن تحت الأذرع وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف - ثني الجذع للإمام) لمس الكف الأرض والثبات لمدة (٣ث). (جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها والثبات ثم التبديل.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) نف الجذع للجانبين. (جلوس أتربيعي) يتناول رفع الركبتين.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان. (وقوف - الذراعان جانباً) نف الجذع. (وقوف) المرجحة العمودية.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :-</p> <p>١- من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفاً ليتدرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر. ٢- تتحرك الذراعين بسرعة خلفاً وتوضع اليدين بجانب الرأس بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الكتفين والإبهامان بجانب الأذنين ثم يدفع الطالب الأرض باليدين للسماح للرأس بالمرور. ٣- يكمل الطالب الدورة للخلف للوصول إلى وضع الجلوس على أربع مرة أخرى.</p> <p>الخطوات التطبيقية:-</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- (جلوس القرفصاء) نصف درجة خلفاً مع نقل اليدين بجانب الأذنين. ٢- (جلوس على أربع) الدرجة خلفاً مع المساعدة. ٣- (جلوس على أربع) الدرجة خلفاً بدون مساعدة .</p>		التمهدي التهيؤي
		(وقوف) رفع العقابين مع رفع الذراعين عالياً .		الختامي

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>احضار الطلاب الى الملعب واخذ الحضور</p> <p>الإحماء : يجري الطلاب في قاطرة واحدة حول حدود الملعب الحجل المتعرج على خط عرض الملعب مع التغير للجري العادي على خط طول الملعب .. وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكتفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم.</p> <p>(جلوس على أربع) مد رجل واحدة جانباً مع الارتكاز على الأخرى ثم التبديل.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف) الوثب في المكان.</p> <p>(جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للجانب.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف - نصفاً) احجل أماماً مع التبديل.</p> <p>(جلوس طويلاً) ميل الجذع للأمام والضغط على القدمين.</p> <p>(وقوف - الذراعان جانباً) عمل دوائر كبيرة.</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) دوران الرأس بشكل دائري ثم عكس الدوران.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- من وضع الرقود يقوم الطالب بمحاولة رفع القدمين إلى أعلى.</p> <p>٢- وضع الكتفين خلف الظهر للسند حتى الوصول إلى الارتكاز على الكتفين.</p> <p>٣- يكون الجسم ممدوداً و التحمل على الكتفين والنظر للمشطين.</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- (رقود على الظهر) الوقوف على الكتفين بالتكور مسك الوسط باليدين</p> <p>٢- (جلوس على أربع) عمل نصف درجة خلفية متكورة مع مسك الرجلين للوصول لوضع الوقوف على الكتفين وبعد ٣ عدات ثم الرجوع لوضع الجلوس على أربع.</p> <p>٣- (جلوس طويلاً) ثني الجذع أماماً ثم السقوط بالظهر خلفاً لعمل نصف درجة والوقوف على الكتفين والجسم مفرد والذراعين بجانب الجسم ممتدتان كاملاً مفتوحتان للخارج والكتفين على الأرض.</p> <p>(وقوف) تبادل رفع الذراعين جانباً عالياً .</p>		الرياضي
				الختامي



الصف	الرابع	الوحدة: جمبار	رقم الدرس	١٥
تاريخ تنفيذ	/ /	موضوع الدرس	(الوقوف على الرأس)	
الأهداف السلوكية	يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:			
١ ٢ ٣	المهاري المعرفي الوجداني	أن أن أن	يقف الطالب على الرأس. يصف الطالب خطوات تعليم الوقوف على الرأس. يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي الشريف.	

أجزاء الدرس	الزمن	إجراءات التدريس	أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة
الإداري		<p>احضار الطلاب الى الملعب واخذ الحضور</p> <p>الإجماع :- يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة من خمس لاعبين تكون كل مجموعة دائرة في منتصفها دليل ممسكاً عصاً من طرفها - ينادي الدليل على اسم لاعب في الدائرة ثم يترك العصا فيحاول للاعب الذي ذكر اسمه الجر لمسك العصا قبل وقوعها على الأرض..... وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:- (وقوف نصفاً) مسك القدم للخلف مع ميل الجذع للأمام ثم التبديل. (جلوس طولاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث).</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:- (وقوف) لف الجذع للجانب. (وقوف - ثبات الوسط) رفع الذراعان عالياً ٤ مرات والضغط ٤ مرات.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:- (وقوف) الوثب في المكان. (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع. (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً.</p>		
التهيدي		<p>الخطوات الفنية :-</p> <p>١- من وضع الأقدام يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر على أن تتحرك الأصابع قليلاً إلى الجانبين. ٢- يوضع الرأس من الجبهة على الأرض ثم يدفع الطالب الأرض بالقدمين معاً ويرفع الحوض والجذع فوق اليدين ثم يمد الجسم والرجلان عالياً ببطء. ٣- بعد مد الرجلين عالياً يصل الطالب إلى وضع الوقوف على الرأس مع ملاحظة أن تكون أطراف الأصابع والرأس على استقامة.</p> <p>الخطوات التطبيقية:- (يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة) ١- (جلوس على أربع) يضع الطالب رأسه على الأرض ثم يدفع بكتفينا الرجلين الأرض ويمدهما عالياً ببطء للوقوف على الرأس بالمساعدة. ٢- تؤدي الحركة بدون مساعدة. ٣- يمكن التقدم بالحركة من وضع الوقوف على الأربع فتحاً. ٤- ومن وضع الاستناد الأمامي (الانبطاح) .</p>		
الختامي		(وقوف - انحاء) رفع الجذع عالياً ببطء .		

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

عصا

مراتب



يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف.
يتعلم الطالب طريقة الدرجة الصحيحة.
يدرك الطالب أهمية الأداء والتنافس الرياضي الشريف.

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإجماع : الوثب من فوق حبل ثم المروق من تحت لآخر. يقف التلاميذ في قاطرة ثم يجرون واحداً تلو الآخر للوثب فوق الحبل الأول على ارتفاع ٥٠ سم ثم المروق تحت الحبل الثاني الذي يبعد ٣م وبارتفاع ٦٠ سم ثم العودة لآخر القاطرة.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة: (وقوف) ميل الجذع للأمام مع لمس الأرض بالكف والثبات لمدة (٣ث). (جلوس طولاً) ثني الركبة على الصدر ومسكها باليدين ثم التبديل.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام: (وقوف) لف الجذع للجانب. (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للجانب.</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص: (وقوف- الكرة أمام الصدر) ثني الركبتين كاملاً مع وضع الكرة خلف الرقبة. (وقوف - الكرة عالياً) رفع الجذع عالياً مع وضع الذراعين أماماً. (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرقبة أماماً أسفل ثم مدها لأعلى بالتبادل.</p> <p>الخطوات الفنية : ١- يقف الطالب والرجلان مفتوحتان حتى يقترب مركز ثقل الجسم في الأرض. ٢- حتى الجذع أماماً أسفل مع وضع اليدين في نقطة ملتقى خلف الرجلين وبينهما ٣- يميل الطالب أماماً أسفل مع وضع اليدين في نقطة ملتقى خلف الرجلين وبينهما ٤- يميل الطالب أماماً ليضع كتفيه على الأرض لبدء الدرجة وعند وصول الحوض إلى الأرض تستمر اليدين في الأرجحة للإمام إلى أن تصل مرة أخرى خلف الرجلين. ٤- يدفع الطالب الأرض باليدين للوصول إلى نفس الوضع..</p> <p>الخطوات التطبيقية : (يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة) ١- من وضع الجلوس طولاً فتحاً يضع الطالب اليدين بجانب الجسم لرفعه لأعلى. ٢- من الوقوف على الكتفين فتحاً. خفض الرجلين مع نقل اليدين بجانب الجسم للوقوف فتحاً. ٣- أداء الحركة من الوقوف فتحاً انحناء.</p> <p>(وقوف) المشي في المكان مع الضرب على الفخذين .</p>		الإداري
				الختامي

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

جهاز وثب عالي أو جبليين - مراتب

التمهيد



الختام

(نصف لفه حول المحور الطولي من الوثب ثم
الدرجة الخلفية المنحنية)

موضوع الدرس

/ /

تاريخ تنفيذ

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يثب الطالب لأعلى لأداء نصف لفه حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة .
يصف الطالب خطوات تعليم الدرجة الأمامية .
يدرك أهمية التنافس الرياضي الشريف .

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقييم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب - عصي	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإجماع : يقف الطلاب في قاطرة واحدة توضع عصي متوازية على الأرض في صفين الحجل على الرجل اليمنى في الصف الأول ثم على الرجل اليسرى في العودة وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة: (ووقوف نصفاً) مسك القدم خلفاً وشدها ثم التبديل. (انبطاح) رفع الرأس لأعلى مع تقوس الظهر وملامسة الركبة الأرض. تمريبات الإعداد البدني العام: (وقوف) المرجحة العمودية (وقوف) المرجحة بزواوية. تمريبات الإعداد البدني الخاص: (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب أماماً مرتين. (جلوس طويلاً فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل على القدمين بالتبادل. (وقوف الوضع أماماً) تبادل رفع الذراعين أماماً عالياً والضغط خلفاً مرتين. (وقوف - ثبات الوسط) دوران الرأس بشكل دائري ثم عكس الدوران.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- يقوم الطالب بعمل نصف لفه حول المحور الطول من الوثب ٢- أداء الدرجة الخلفية المنحنية من وضع الجلوس على أربع يميل الطالب خلفاً ليتدرج الجسم على الظهر مع ثني الرأس على الصدر وثني الركبتين على الصدر. ٣- تتحرك الذراعين بسرعة خلفاً وتوضع اليدين بجانب الرأس ثم يدفع الطالب الأرض باليدين للسماح للرأس بالمرور. ٤- يكمل الطالب الدورة للخلف للوصول إلى وضع الجلوس على أربع مرة أخرى.</p> <p>الخطوات التطبيقية : (يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة) ١- (جلوس القرفصاء) نصف درجة خلفاً مع نقل اليدين بجانب الأذنين. ٢- (جلوس على أربع) الدرجة خلفاً مع المساعدة. ٣- (جلوس على أربع) الدرجة خلفاً دون مساعدة.</p>		الختامي

التمهيد



الختام

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب القفز فتحاً من على المهر.
يذكر الطالب مرحلتين من المراحل الفنية للقفز على المهر.
يدرك أهمية التنافس الرياضي الشريف.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقييم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب - مهر	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء : الجري المتعرج: يجري التلاميذ في قاطرة واحدة حول الملعب والمسافة بين كل تلميذ والآخر متراً كلما أطلق المدرس الصفارة يجري آخر القاطرة في جري متعرج بين أفراد القاطرة حتى يصل لأول القاطرة وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة:</p> <p>(جلوس طويلاً) ثني الركبة على الصدر مع مسكها باليدين والثبات ثم التبديل. (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل مع مسك باليدين الساقين والثبات لمدة (٣) ث.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف فتحاً) تبادل الوثب في المكان مع فتح القدمين. (وقوف - ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للأمام وللخلف.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف - ثبات الوسط) تبادل رفع الركبتين عالياً. (وقوف - الذراعان جانباً) لف الجذع. (وقوف - انثناء عرضاً) تبادل مد الذراعين.</p> <p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- الجري على المشطين من مسافة ٢٠م نحو جهاز الارتقاء. ٢- عند وصول الطالب إلى لوحة الارتقاء يبدأ بالارتقاء والجسم للخلف قليلاً ويكون الدفع انفجارياً. ٣- يبدأ الجسم في الطيران الأول الذي يكون عالياً وفيه تمرجح الرجلان خلفاً عالياً وهما مضمومتان ومدودتان للوصول فوق المستوى الأفقي لسطح المهر ٤- تتحرك الذراعين للأمام ولأعلى، توضع اليدين قبل نهاية الجهاز بقليل وهما مدودتان ثم يدفع الطالب الجهاز بقوة عندما يصل الحزام التقي المستوى العمودي فوق اليدين تفتح الرجلان وترفع الذراعان مائلتين عالياً للوصول إلى مرحلة الطيران الثاني، يضم الطالب الرجلين ويمد الجذع ويهبط على المشطين.</p> <p>الخطوات التطبيقية :</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- الجري ثم الارتقاء من لوحة الارتقاء والطيران والهبوط دون استخدام الجهاز. ٢- التمرين السابق باستخدام صندوق بارتفاع قليل. ٣- الجري والارتقاء والطيران والهبوط باستخدام الصندوق المقسم. ٤- التمرين باستخدام حضان القفز بمساعدة الزميل. ٥- أداء الحركة كاملة دون مساعدة الزميل.</p>		الإداري
				الختامي

المهاري



الرياضي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يتقن الطالب مهارة الدرجة الأمامية من المشي
يتعرف الطالب على الطريقة الصحيحة
يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإجماع : يقسم الفصل إلى قاطرات وعند الإشارة يجري دليل كل قاطرة حتى خط النهاية والعودة القاطرة التي تنتهي أولاً تحسب لها نقطة... وهكذا.</p> <p>تمرينات الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم. (جلوس طويلاً) مسك الأمشاط والثبات لمدة (٣ ث).</p> <p>تمرينات الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للجانب. (وقوف) المرجحة العمودية</p> <p>تمرينات الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف- ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب جانباً مرتين. (جلوس طويلاً) ثني الجذع أماماً والضغط على القدمين. (انبطاح مائل) ثني الذراعين. (وقوف - ثبات الوسط) لف الرأس بالتبادل.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- بعد المشي ووصوله إلى طرف المرتبة يتخذ الطالب وضع الأقدام ثم يميل بجسمه للأمام مع ثني الذراعين وثني الرأس على الصدر. ٢- يقوم الطالب بدفع الأرض بالقدمين وعند اندفاع الحوض والجسم للأعلى وللأمام، ٣- تقابل الكتفان الأرض أولاً وتثنى الركبتان إلى الصدر مع إمساكهما ويتدرج الجسم بحركة انسيابية للأمام مبتدئاً من خلف الرقبة فالكفتين فالجذع مع احتفاظ الطالب بانثناء الركبتين على الصدر. ٤- يرتكز الطالب على القدمين ويعود إلى الوضع.</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- (وقوف) ثني الركبتين إلى وضع التكور. ٢- (جلوس قرفصاء) السقوط إلى الخلف مع أداء نصف درجة. ٣- (جلوس على أربع) الدرجة الأمامية على مستوى مائل. ٤- أداء الحركة على الأرض مباشرة.</p>		الرياضي
		<p>(وقوف) تبادل رفع العقابين .</p>		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يقف الطالب على اليدين مع الثبات (٢ث).
يصف الطالب خطوات تعليم الوقوف على اليدين.
يدرك الطالب أهمية التنافس الرياضي الشريف.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء	مراتب	<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء : يقسم الفصل إلى مجموعات كل مجموعة من خمس لاعبين تكون كل مجموعة دائرة في منتصفها دليل ممسكاً عصاً من طرفها - ينادي الدليل على اسم لاعب في الدائرة ثم يترك العصا فيحاول للاعب الذي ذكر اسمه الجر لمسك العصا قبل وقوعها على الأرض..... وهكذا.</p> <p>تمريبات الإطالة والمرونة: (وقوف - الذراعان عالياً - تشبيك الأصابع) لف الكفين لأعلى مع رفع العقابين وشد الجسم. (جلوس طولاً فتحاً) مسك المشطين والثبات لمدة (٣ث).</p> <p>تمريبات الإعداد البدني العام: (وقوف فتحاً) تبادل قذف لقدمين للأمام والخلف (جلوس على أربع) تبادل قذف القدمين للجانب.</p> <p>تمريبات الإعداد البدني الخاص: (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً. (وقوف فتحاً- ثبات الوسط) ثني الجذع للجانب والضغط بالتبادل. (وقوف - انثناء عرضاً) مد الذراعين جانباً.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية :</p> <p>١- من وضع الأقدام يضع الطالب اليدين على الأرض باتساع الصدر ثم يمد إحدى الرجلين للخلف.</p> <p>٢- يورجج الطالب الرجل الممدودة إلى أعلى مع دفع الأرض بالرجل المثنية حتى يصل الجذع والرجل الممدودة فوق الكتفين مباشرة وفي نفس الوقت تلتحق الرجل المثنية بالرجل الممدودة وتمد الرجلان معاً عالياً حتى يصير أعلى استقامة واحدة مع الحوض والجذع وبقاء الرأس بين اليدين والنظر للأمام.</p> <p>الخطوات التطبيقية: (يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- من الانبطاح المائل ثني احد الرجلين ووضعها إماماً ومرجحة الرجل الممدودة عالياً مع الدفع قليلاً بالرجل المثنية وبقاء الذراعين ممدودتين.</p> <p>٢- يتخذ الطالب الوضع الأول أمام الحائط ويؤدي للوصول إلى الوقوف على اليدين.</p> <p>٣- (الطعن أماماً)الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل.</p> <p>٤- (وقوف الوضع أماماً)الوقوف على اليدين بمساعدة الزميل.</p> <p>٥- أداء التمارين السابقة بدون مساعدة الزميل.</p>		الرياضي
		(وقوف) المرجحة البندولية .		الختامي

يتوقع من الطالب في نهاية الدرس تحقيق الأهداف السلوكية الآتية:

الأهداف السلوكية

يؤدي الطالب الشقلبة الجانبية على اليدين.
يذكر الطالب أنواع الشقلبة.
يحب الطالب التنافس الرياضي الشريف.

أن
أن
أن

المهاري
المعرفي
الوجداني

١
٢
٣

أسلوب التقويم	الأدوات المستخدمة	إجراءات التدريس	الزمن	أجزاء الدرس
		<p>احضار الطلاب إلى الملعب وأخذ الحضور</p> <p>الإحماء: يجري الطلاب في قاطرة واحدة حول حدود الملعب الحجل المتعرج على خط عرض الملعب مع التغير للجري العادي على خط طول الملعب.. وهكذا.</p> <p>تمارين الإطالة والمرونة:</p> <p>(وقوف- نصفاً) مسك القدم خلفاً وشدها ثم التبديل. (جلوس طويلاً) ثني ركبة واحدة على الصدر ومسكها ثم التبديل.</p> <p>تمارين الإعداد البدني العام:</p> <p>(وقوف فتحةً) تبادل الوثب في المكان مع فتح القدمين (وقوف - ثبات الوسط) تبادل قذف القدمين للأمام والخلف</p> <p>تمارين الإعداد البدني الخاص:</p> <p>(وقوف) الجري في المكان. (وقوف - الذراعان جانباً) ميل الجذع أماماً أسفل مع تبادل لمس المشطين. (انبطاح مائل) ثني الذراعين. (وقوف - ثبات الوسط) دوران الرأس بشكل دائري ثم عكس الدوران.</p>		الإداري
		<p>الخطوات الفنية:</p> <p>١- يقف الطالب بالقدمين متباعدتين مع رفع الذراعين مائلاً عالياً. ٢- نقل مركز الثقل على القدم اليسرى ورفع الرجل اليمنى عن الأرض. ٣- وضع الرجل اليمنى على الأرض مرة أخرى وثني الجذع يميناً على بعد ٥٠ سم تقريباً من القدم اليمنى. ٤- وضع اليد اليمنى والذراع ممدودة على الأرض وفي نفس الوقت مرجحة الرجل اليسرى عالياً ثم دفع الأرض بالقدم اليمنى بقوة مع وضع اليد اليسرى على الأرض ليدور الجسم بانسياب والرجلان مفتوحتان ماراً بوضع الوقوف على اليدين فتحاً. ٥- دفع الأرض باليد اليسرى ليعود إلى وضع الوقوف فتحاً.</p> <p>الخطوات التطبيقية:</p> <p>(يؤدي المعلم أو أحد الطلاب المميزين نموذج للمهارة)</p> <p>١- الوقوف على اليدين ثم فتح الرجلين (بالسند). ٢- (الوقوف على اليدين فتحاً) نقل ثقل الجسم على اليدين بالتبادل مع دفع الأرض. ٣- (وقوف على اليدين فتحاً) الهبوط جانباً فتحاً بالمساعدة ووضع إحدى يدي المساعدة تحت الكتف من جهة الهبوط والأخرى في الوسط. ٤- أداء الحركة بالإسناد. ٥- أداء الحركة بدون إسناد.</p>		الرياضي
		<p>(وقوف) المرجحة البندولية.</p>		الختامي

ملاحظة الأداء وتصحيح الأخطاء

مراجبة

