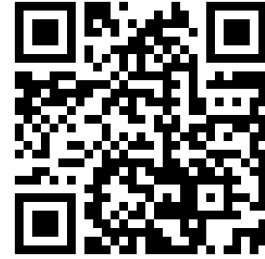


شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



تحضير دروس المنهج

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الأول المتوسط](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#) ⇨ [الملف](#)

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول المتوسط

--	--	--	--

روابط مواد الصف الأول المتوسط على تلغرام

الرياضيات	اللغة الانجليزية	اللغة العربية	التربية الاسلامية
---------------------------	----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------------

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

تحضير دروس المنهج	1
تحضير تربية بدنية 2	2

تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس



إعداد التحضير
أ. حمد بن فهد العساف

تنسيق وتدقيق
أ. عبدالله جميل فلمبان

المرحلة المتوسطة - أول متوسط -
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

المراجعة النهائية

أ. ريم الحربي
أ. دلال الجهني
أ. أمجاد الداود



BadaniaSaudi



@BadaniaSaudi



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com



العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية							نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن
يقدّر / ت قيمة تحمل المسؤولية .							1 – وجداني
يتعرف / ت على كيفية تحسس نبض القلب و تقدير ضربات القلب القصى.							2 – معرفي
يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.							3 – مهاري
ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم							التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة
كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة							الأدوات و الأجهزة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإحماء : <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمارينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/> عرض وسيلة بوربونيت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرني							
تمريينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
1- (وقوف) الجري السريع في المكان							
2- (جلوس طويل) ثني الجذع أماماً أسفل مع محاولة لمس الذقن بالركبتين							
3- (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً							
4- (وقوف فتحاً – ثبات الوسط) تبادل لف الجذع							
استخدام إصبعي الأوسط والسبابة لا تستخدم الإبهام							
لا تستخدم ضغطاً كبيراً عند تحسس مكان الشريان السبابة							
تشغيل ساعة الإيقاف متزامنة مع أول نبضة وتحسب هذه النبضة كصفر والعدد لفترات من (6-10-20-30 ثانية)							
استخدام فترة زمنية قليلة لقياس نبض القلب أثناء النشاط البدني أو ما بعده مباشرة .							
تقدير ضربات القلب القصى بحسب بالمعادلة التالية : 220- العمر (بالسنوات) .							
هناك طريقتين للتحسس يمكن التعرف عليها عن طريق الأماكن التالية : الشريان الكعبري(الرسغ)،الشريان السباتي (الرقبة).							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
الإخراج							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة.							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها.							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
تقويم الخبرة التعليمية							
واجبات إضافية منزلية							
تمريينات الإطالة							
تمريينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		تقدير ضربات القلب و القصور					
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن		يقدر / ت قيمة تحمل المسؤولية.					
		يتعرف / ت على طريقة تقدير ضربات القلب والقصور .					
		يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء .					
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة		ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم					
الأدوات و الأجهزة		كور كرة قدم	كور متنوعة	أقماع	صافرة	أعلام صغيرة	أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإحماء : <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/> عرض وسيلة بوربونيت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرني							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
1- (وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام .		ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات					
2- (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف .							
3- (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً .							
4- (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصفارة الوثب في المكان .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		تأتي أهمية تقدير ضربات القلب القصوى عند الرغبة في تحديد مستوى شدة مزاوله النشاط البدني المرغوبة. أبسط هذه الطرائق المعادلة المشهورة وهي: (220العمر)، وكمثال : عندما يكون عمر الطالب /ة في أول متوسط (13 أو 14) سنة . فإن ذلك يعني أن ضربات قلبه القصوى هي (220 – 13 = 207ضربة / دقيقة) ويمكن للمعلم أيضاً عرض جدول العلاقة بين ضربات القلب القصوى والاستهلاك الأقصى للأوكسجين ، وتحديد ضربات القلب القصوى ، مع توضيح مفهوم استهلاك الأوكسجين الأقصى للطلاب / للطالبات ببساطة .					
الإخراج		إجراءات تنفيذ الخبرة					
التقويم		عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة. شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها. منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم. ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .					
		ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة					
الاستفادة من المواقف التعليمية		❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة. ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع					
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات					
تقويم الخبرة التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء. <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس. <input checked="" type="checkbox"/> استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة.					
واجبات إضافية منزلية		<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين					
تمرينات الإطالة		(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .					
تمرينات التهدئة		(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .					
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			


العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجه				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم							
كور متنوعة							
أفماع							
صافرة							
أعلام صغيرة							
أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
عرض وسيلة بوربوينت							
عرض لوحات بالصور							
عرض مشهد مرني							
الإحماء :							
الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة							
العاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
1- (وقوف – فتحاً) تباعد القدمين لأقصى مدى ثني الجذع للأمام .							
2- (وقوف – الذراعين جانباً) دوران الذراعين للأمام ثم للخلف .							
3- (الجلوس على أربع) القفز للأمام مع فرد الذراعان عالياً .							
4- (وقوف) الجري في المكان وعند سماع الصافرة الوثب في المكان .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
☒ قدرة الفرد على إنجاز شغل ما في أقصر زمن ممكن.							
☒ سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين.							
الإخراج							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة.							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها.							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة.							
❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
تقويم الخبرة التعليمية							
☒ ملاحظات الزملاء.							
☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس.							
☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة.							
واجبات إضافية منزلية							
☐ ورقة عمل ☐ واجب في المنصة ☐ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
تمرينات الإطالة							
(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
تمرينات التهدئة							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة							
الاسم :							
.....							
.....							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ							
مدير /ة المدرسة							
الاسم :							
.....							
.....							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ							

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم							
كور متنوعة							
أقمار							
صافرة							
أعلام صغيرة							
أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
عرض وسيلة بوربوينت							
عرض لوحات بالصور							
عرض مشهد مرئي							
الإحماء :							
الجري حول الملعب مع عمل تمارينات خفيفة							
العاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمارين الإعداد البدني العام والخاص :							
1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .							
2- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .							
3- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .							
4- (وقوف) الوثب في المكان وعند سماع الصافرة الجلوس على أربع .							
وتؤدي هذه المهارة بالطريقة التالية:							
- الوقوف ، فتحاً مسافة مناسبة ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي .							
- مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً والركبتان مثنيتان قليلاً وميل الجذع قليلاً للأمام .							
- الذراعان مثنيتان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً واليدين متجاورتان أمام الجبهة والأصابع مفروده ومتباعدة بحيث يكون الإبهامان والسيبتان امتدادهما بشكل مثلث، مع تقعر راحتا اليدين لتتاسبان استدارة الكرة .							
- لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى أفقي تقريباً والأصابع متجهة للأعلى .							
- تمرير الكرة للأمام ولأعلى بمد الركبتين والذراعين باتجاه مسار الكرة .							
أثناء التمرير للخلف:							
نفس الوصف الفني السابق فيما عدا الخطوتين الأخيرتين تستبدل بالخطوات التالية:							
- عند ملاسة الكرة لأصابع اليد فرد جميع أجزاء الجسم المثنية مع فرد الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام ورمي الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس وتؤدي التمريرة والذراعان مفرودتان.							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة.							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها.							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم.							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .							
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
ملاحظات الزملاء							
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
ورقة عمل							
واجب في المنصة							
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
تمارين التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة							
مدير / ة المدرسة							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ							

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية							تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن							يتعاون / ت مع زملائه أثناء التدريب. يتعرف / ت على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة كرة الطائرة . يمرر / ت الكرة بالساعدين للأمام وللخلف بطريقة الصحيحة.
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم
الأدوات و الأجهزة							كور كرة قدم / كور متنوعة / أقماع / صافرة / أعلام صغيرة / أدوات بديلة
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور
الإحصاء :							<input type="checkbox"/> عرض وسيلة بوربوينت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرني <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							التقويم
1- (وقوف) المرحجة العمودية .	2- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس .	3- (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .	4- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات			
وتؤدي هذه المهارة بالطريقة التالية: -الوقوف فتحاً مسافة مناسبة مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً وتوزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي. -الذراعان ممدودتان للأمام وللأسفل بتساع الصدر. -يوضع الكفين على بعضهما وتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدين الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج. -تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين. -مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام وللأعلى للالتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية. أثناء التمرير للخلف: -نفس الوصف الفني السابق فيما عدا الخطوة الأخيرة تستبدل بالخطوة التالية: -عند ملامسة الكرة لمساعدتي اليدين يتم فرد الجسم وتحريك الذراعين لأعلى وللخلف مع تقوس الجذع للخلف ودفع الحوض للأمام ورمي الرأس قليلاً للخلف حتى يأخذ الجسم شبه تقوس.							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
إجراءات تنفيذ الخبرة							الإخراج
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبة فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							التقويم
العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة
الاستفادة من المواقف التعليمية أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
تقويم الخبرة التعليمية واجبات إضافية منزلية							
تمرينات الإطالة تمرينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة					
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن	1 – وجداني	يتعاون / ت مع زملائه أثناء التدريب.					
	2 – معرفي	يتعرف / ت على بعض القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة كرة الطائرة .					
	3 – مهاري	يطبق / ت القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة					
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة		ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم					
الأدوات و الأجهزة		كور كرة قدم	كور متنوعة	أقماع	صافرة	أعلام صغيرة	أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		○ عرض وسيلة بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مشهد مرني					
الإحصاء :		○ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ○ ألعاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري					
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :		التقويم					
1- (وقوف) المرحجة العمودية .	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات						
2- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين عالياً للتصفيق فوق الرأس .							
3- (وقوف – الذراعان عالياً) ميل الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .							
4- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين أماماً خلفاً عالياً .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة					
إجراءات تنفيذ الخبرة		الإخراج					
							
		التقويم					
		ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة					
الاستفادة من المواقف التعليمية		❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع					
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات					
تقويم الخبرة التعليمية		☒ ملاحظات الزملاء . ☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . ☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .					
واجبات إضافية منزلية		○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين					
تمرينات الإطالة		(وقوف) رفع الذراعين جانباً ببطء					
تمرينات التهدئة		(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .					
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	مؤعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية							
المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات والأجهزة							
كور كرة قدم							
كور متنوعة							
أفماع							
صافرة							
أعلام صغيرة							
أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
○ عرض وسيلة بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مشهد مرني							
○ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ○ ألعاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .							
2- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .							
3- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .							
4- (وقوف) الوثب في المكان وعند سماع الصافرة الجلوس على أربع .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
☒ قدرة الفرد على التحمل وعملها بصورة متكررة .							
☒ قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه .							
الإخراج							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم .							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء .							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية والانفعالية .							
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
التقدم بالخبرة التعليمية							
☒ الجلوس من الرقود - لأكثر عدد ممكن							
☒ الجري مع تغيير الاتجاه .							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .							
❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبيه مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
تقويم الخبرة التعليمية							
☒ ملاحظات الزملاء .							
☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
.....						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية		مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة)					
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن		يدرك / ت أهمية إدراك النشاط البدني. يتعرف / ت على أنواع المسكات للمضرب . يؤدي / ت مسك المضرب بطريقة صحيحة.					
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة		ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم					
الأدوات و الأجهزة		كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة					
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية <input type="radio"/> عرض وسيلة بوربوينت <input type="radio"/> عرض لوحات بالصور <input type="radio"/> عرض مشهد مرني							
الإحماء : <input type="radio"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="radio"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="radio"/> التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :		التقويم					
1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .		ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات					
2- (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها .							
3- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً .							
4- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> القبض على يد المضرب بحرية كما في وضع المصافحة . <input checked="" type="checkbox"/> استقرار أصبع السبابة باستقامة على طرف السطح الخلفي للمضرب والإبهام على طرف السطح الأمامي . <input checked="" type="checkbox"/> أتلاف ثلاثة الأصابع الأخرى (الخنصر و البنصر و الوسطى) حول يد المضرب وتوجه أطرافها إلى الرسغ اليد من الداخل . <input checked="" type="checkbox"/> يكون المضرب امتداداً طبيعياً للذراع وكأنه جزء من اليد للعب .					
إجراءات تنفيذ الخبرة		الإخراج					
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية		❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع					
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات					
تقويم الخبرة التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء . <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . <input checked="" type="checkbox"/> استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .					
واجبات إضافية منزلية		<input type="radio"/> ورقة عمل <input type="radio"/> واجب في المنصة <input type="radio"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين					
تمرينات الإطالة		(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .					
تمرينات التهدئة		(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .					
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
.....						
.....						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			


إعداد الأستاذ
حمد فهد العساف

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجه				
الخبرة التعليمية			الإرسال القاطع بوجه المضرب				
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن			يقدر / ت قيمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في منافسة لكرة الطاولة .. يتعرف / ت بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة في كرة الطاولة. يؤدي / ت الإرسال القاطع بوجه المضرب بطريقة صحيحة..				
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة			ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم				
الأدوات و الأجهزة			كور كرة قدم	كور متنوعة	أقماع	صافرة	أعلام صغيرة أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإحماء : <input type="radio"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="radio"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="radio"/> التدريب الدائري <input type="radio"/> عرض وسيلة بوربوينت <input type="radio"/> عرض لوحات بالصور <input type="radio"/> عرض مشهد مرني							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
التقويم			ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات				
1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .							
2- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .							
3- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً .							
4- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع للأمام أسفل والثبات 10 ثواني .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية			1- الوقوف خلف الطاولة بمسافة (٥٠-٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً. 2- مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها. 3- وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية. 4- رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال.				
الإخراج			إجراءات تنفيذ الخبرة				
			عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .				
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية			❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع				
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة			عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات				
تقويم الخبرة التعليمية			☒ ملاحظات الزملاء . ☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . ☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .				
واجبات إضافية منزلية			<input type="radio"/> ورقة عمل <input type="radio"/> واجب في المنصة <input type="radio"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين				
تمرينات الإطالة			(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .				
تمرينات التهدئة			(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .				
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
.....						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن		1 – وجداني 2 – معرفي 3 – مهاري					
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة		قدر / ت قيمة تحمل المسؤولية . يتعرف / ت يتعرف على بعض المواد القانونية التي تحكم المسابقة. يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم					
الأدوات و الأجهزة		كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة					
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإحماء : <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري <input type="checkbox"/> عرض مشاهد مرني							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
1- (وقوف) الجري في المكان 30 ث.		ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات					
2- (وقوف الذراعين جانباً) المشي أماماً على المشطين.							
3- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط بين القدمين.							
4- (وقوف) الجري السريع في المكان مع الضرب على الفخذين							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		يحدد المعلم أو المعلمة مواد القانون ذات العلاقة بنواتج التعلم المستهدفة في هذه الوحدة					
الإخراج		إجراءات تنفيذ الخبرة					
		عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .					
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية		❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع					
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات					
تقويم الخبرة التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء . <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . <input checked="" type="checkbox"/> استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .					
واجبات إضافية منزلية		<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين					
تمرينات الإطالة		(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .					
تمرينات التهدئة		(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .					
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجه				
الخبرة التعليمية							القوة العضلية – الرشاقة
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							1 – وجداني 2 – معرفي 3 – مهاري
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							يقدر / ت قيمة تحمل المسؤولية . يتعرف / ت على الرشاقة و أنواعها والعوامل المؤثرة عليها وطرق قياسها وتمييزها . يمارس / ت أنشطة بدنية تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
الأدوات و الأجهزة							ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوى الأرضية / ملعب كرة قدم كور كرة قدم كور متنوعة أقماع صافرة أعلام صغيرة أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإحماء :							
تمارين الإعداد البدني العام و الخاص :							
التقويم							1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعان للأمام والخلف . 2- (وقوف – الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم عالياً خلفاً . 3- (وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً . 4- (وقوف) الجري مع لمس العقبين من الخلف .
							ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية
							قدرة الفرد على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها سواء جميع أجزاء جسمه أو جزء منه . أقصى قوة يمكن أن تنتج عن وجود عضلة واحدة أو حتى مجموعة كبيرة من العضلات التي توجد في الجسم ،
							ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات
							الإخراج
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم . خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء . ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
ملاحظات الزملاء . أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
ورقة عمل واجب في المنصة مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين (وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات . (وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
تمارين التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجه				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم							
كور متنوعة							
أقمار							
صافرة							
أعلام صغيرة							
أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
عرض وسيلة بوربوينت							
عرض لوحات بالصور							
عرض مشهد مرئي							
الإحماء :							
الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة							
العاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
1- (وقوف) لف الرقبة .							
2- (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط .							
3- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .							
4- (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .							
تؤدي وفق الوصف الآتي:							
-من الجري ثلاث خطوات القفز لأعلى ودفع الأرض بكلا القدمين للطيران والارتقاء إلى الأعلى والأمام.							
-المحافظة على الجسم بشكل ممتد ومستقيم واليدين متوازيتين وممتدين للأمام بمحاذاة الرأس.							
-عند الهبوط يتم استقبال الأرض باليدين والاستناد اللحظي على اليدين لامتصاص كمية الحركة.							
-انحناء الرأس للداخل (لتجنب الاستناد على الرأس) وملامسة أعلى الكتفين للأرض ويكون الصدر للداخل للوصول إلى مرحلة التكور.							
-المحافظة على وضعية التكور وضم الركبتين باليدين إلى الصدر لزيادة سرعة الدوران لاستكمال الحركة للوصول إلى وضع الارتكاز على القدمين.							
-مد الركبتين والوقوف على القدمين للوصول إلى وضع الوقوف الثابت على القدمين.							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
ملاحظات الزملاء							
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
ورقة عمل							
واجب في المنصة							
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ							
مدير / ة المدرسة							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ							

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة				
الخبرة التعليمية		الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين					
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن	1 – وجداني	يؤدي / ت استعدادا لتجاوز الصعوبات بشجاعة أثناء ممارسة النشاط البدني .					
	2 – معرفي	يدرك / ت وضع تكور الجسم وعلاقته بالمحور العرضي للجسم أثناء أداء الدرجة.					
	3 – مهاري	يؤدي / ت الدرجة الأمامية المكورة و الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف باليدين .					
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة		ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوى الأرضية / ملعب كرة قدم					
الأدوات و الأجهزة		كور كرة قدم	كور متنوعة	أقماع	صافرة	أعلام صغيرة	أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية		○ عرض وسيلة بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مشهد مرئي					
الإجماع :		○ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ○ العاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري					
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :		التقويم					
1- (وقوف) لف الرقبة .	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات						
2- (وقوف الوضع أماماً – سند اليدين على الحائط) محاولة دفع الحائط .							
3- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل والضغط على القدمين .							
4- (وقوف ثبات الوسط) لف الجذع .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		يؤدي وفق الوصف الآتي:					
		-وضع الكفين على الأرض يكون بجانب الرأس واتجاه أطراف الأصابع للكتفين.					
		-رفع الرجلين عندما يتقارب الجسم إلى وضع الرقود.					
		-مد الجذع ويكون من مفصلي الفخذين وبسرعة.					
		-المد يكون بدفع مشطي القدمين إلى الأعلى.					
		-دفع الأرض بالذراعين أثناء مد الجذع للأعلى.					
		-أثناء مد الذراعين تكون الذقن والرأس بين اليدين والصدر للأمام.					
الإخراج		إجراءات تنفيذ الخبرة					
		عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .					
		شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .					
		منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.					
		خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.					
		ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .					
التقويم		ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .					
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية		❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .					
		❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع					
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات					
تقويم الخبرة التعليمية		☒ ملاحظات الزملاء .					
		☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .					
		☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .					
واجبات إضافية منزلية		○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإشرارات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين					
تمرينات الإطالة		(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحلقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .					
تمرينات التهدئة		(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .					
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
.....						
.....						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / /				التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / /			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجه				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم							
كور متنوعة							
أقماع							
صافرة							
أعلام صغيرة							
أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
○ عرض وسيلة بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مشهد مرئي							
الإحماء : ○ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ○ ألعاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان .							
2- (وقوف - ثبات الوسط) مد الذراعان جانباً .							
3- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل .							
4- (وقوف) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
[x] الاقتراب في خط مستقيم وتكون السرعة متزايدة.							
[x] الارتفاع واندفاع الجسم طائراً في الهواء							
[x] الارتكاز على عنق المهر بزاوية لا تقل عن 45 درجة قرب المستوى الافقي .							
[x] وصول الكتفين قرب المستوى العمودي .							
[x] وصول الجسم لأقصى ارتفاع قرب نقطة السكون .							
[x] تمتد جميع زوايا الجسم استعداداً للهبوط .							
الإخراج							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطالب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .							
❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
تقويم الخبرة التعليمية							
[x] ملاحظات الزملاء .							
[x] أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
[x] استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
تمرينات الإطالة							
(وقوف - الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
تمرينات التهدئة							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجه				
الخبرة التعليمية							المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجميز
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							1 – وجداني 2 – معرفي 3 – مهاري
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم
الأدوات و الأجهزة							كور كرة قدم / كور متنوعة / أقماع / صافرة / أعلام صغيرة / أدوات بديلة
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور
الإحماء :							<input type="checkbox"/> عرض وسيلة بوربوينت <input type="checkbox"/> عرض لوحات بالصور <input type="checkbox"/> عرض مشهد مرئي <input type="checkbox"/> الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة <input type="checkbox"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="checkbox"/> التدريب الدائري
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							التقويم
1- (وقوف - ثبات الوسط) الوثب في المكان . 2- (وقوف انثناء عرضاً) مد الذراعان جانباً . 3- (وقوف - ثبات الوسط) ثني الرأس على الجانبين بالتبادل . 4- (وقوف) الوثب في المكان ثني الركبتين على الصدر .							ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية الوضع المستقيم: الكتفان ، والجذع ، والركبتان ، والقدمان على استقامة واحدة. الوضع المنحني: الركبتان مستقيمتان ، والجذع مثن بزاوية 90 (درجة) الوضع المتكور: الركبتان منثبتان كاملاً على الصدر ، والجذع منحن بشدة. المحور الطولي: هو الخط الوهمي المستقيم للجسم الواصل بين منتصف الرأس ماراً بالرقبة والجذع ومركز ثقل الجسم والحوض إلى منتصف القدمين المحور العرضي: هو الخط الوهمي المار بعرض الجسم من الكتف للكتف الآخر.							الإخراج
إجراءات تنفيذ الخبرة							التقويم
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم . خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء . ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلوية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع							الاستفادة من المواقف التعليمية
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة
[X] ملاحظات الزملاء . [X] أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . [X] استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							تقويم الخبرة التعليمية
<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> واجب في المنصة <input type="checkbox"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							واجبات إضافية منزلية
(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							تمرينات الإطالة
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							تمرينات التهدئة
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية		السقطة الأمامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجنو والوقوف					
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن	1 – وجداني	يتعاون / ت مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية بالوحدة .					
	2 – معرفي	يذكر / ت المصطلح الخاص السقطة الأمامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجنو والوقوف في الجودو .					
	3 – مهاري	ينفذ / ت السقطة الأمامية في الجودو (مامي – أوكيمي) من الجنو والوقوف بطريقة صحيحة ..					
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة		ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم					
الأدوات و الأجهزة		كور كرة قدم	كور متنوعة	أقماع	صافرة	أعلام صغيرة	أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإحماء : <input type="radio"/> الجري حول الملعب مع عمل تمارينات خفيفة <input type="radio"/> ألعاب صغيرة ومسابقات <input type="radio"/> التدريب الدائري							
تمارين الإعداد البدني العام و الخاص :		التقويم					
1-	(وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .	ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات					
2-	(وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها .						
3-	(وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .						
4-	(وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .						
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية		من وضع الجنو على البساط مع مد المشطين للأعلى بكامل امتدادهما والذراعان على استقامة واحدة مع الجذع والرأس، يقوم الطالب بما يلي: -ثني الذراعين من المرفقين أمام الصدر. -السقوط للأمام على البساط. -ملاقاة البساط باليدين معاً في وضع الانتشاء على الصدر مع رفع الركبتان عن البساط. -يكون السند على البساط من خلال مشطي القدمين واليدين فقط. -اليدان والرأس على شكل مثلث. -النظر للأمام. (وقوف الذراعين أماماً مع الانتشاء الخفيف في الركبتان الوضع الابتدائي للسقطة الخلفية) -ثني الركبتان كاملاً للجلوس على المقعدة. -السقوط خلفاً على الظهر لضرب الأرض باليدين مع رفع الرأس والرجلين عالياً بزاوية 45 درجة. -تشكل اليدين زاوية 35 (درجة) مع الجسم، وهي ثابتة وملامسة للأرض تماماً. -رفع الرجلين للأعلى بزاوية 45 (درجة) تقريباً.					
		إجراءات تنفيذ الخبرة					
		عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة . شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها . منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم. خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء. ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم . ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .					
		الإخراج					
		التقويم					
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية		❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة . ❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع					
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة		عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات					
تقويم الخبرة التعليمية		<input checked="" type="checkbox"/> ملاحظات الزملاء . <input checked="" type="checkbox"/> أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس . <input checked="" type="checkbox"/> استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .					
واجبات إضافية منزلية		<input type="radio"/> ورقة عمل <input type="radio"/> واجب في المنصة <input type="radio"/> مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين					
تمارين الإطالة		(وقوف-الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .					
تمارين التهدئة		(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .					
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة				مدير /ة المدرسة			
الاســ							

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجه				
الخبرة التعليمية		السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء					
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن	1 – وجداني	يعتز / ت بالأبطال السعوديين المميزين في الجودو .					
	2 – معرفي	يصف / ت طريقة تنفيذ السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء					
	3 – مهاري	ينفذ / ت السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء بطريقة صحيحة .					
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة		ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوي الأرضية / ملعب كرة قدم					
الأدوات و الأجهزة		كور كرة قدم	كور متنوعة	أقماع	صافرة	أعلام صغيرة	أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
○ عرض وسيلة بوربوينت ○ عرض لوحات بالصور ○ عرض مشهد مرني							
الإحماء : ○ الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة ○ ألعاب صغيرة ومسابقات ○ التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
1- (وقوف) لف الرقية .		ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية					
2- (وقوف) الوثب في المكان .							
3- (جلوس طويل فتحا مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) ثني الجذع أماماً أسفل (:)							
4- (وقوف فتحاً مواجه - الذراعان أماماً تشبيك) دفع الزميل مع مقاومة (:)							
الخطوات التعليمية للسقطة الأمامية الدائرية(ماي - موارى - أوكيميايمنى اليسرى من الجثو:							
(الخطوة 1)							
من وضع الجثو(الركبتان على البساط)والذراعان جانبياً، يقوم الطالب بأخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام مع وضع اليد اليسرى على البساط بمحاذاة مشط القدم اليمنى.							
(الخطوة2)							
يقوم الطالب برفع الذراع اليمنى للأعلى استعداداً للدخول في السقطة ومسك حزام البدلة.							
(الخطوة3)							
يقوم الطالب بالدفع بمشط القدم اليسرى للأمام والنظر إلى مشط القدم اليسرى أثناء الأداء. .							
(الخطوة4)							
يقوم الطالب بالدرجة على الجانب الأيمن مع ملاقة البساط بالضرب بقوة بالذراع اليسرى بزاوية 35 (درجة) والنزول بالقدمين معاً إحداهما ممدودة(اليسرى)والأخرى مثنية(اليمنى)، حيث يصنعان معاً زاوية قائمة (90درجة) ، مسك الحزام بالذراع اليمنى وسحب الذقن إلى الصدر							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
تقويم الخبرة التعليمية							
واجبات إضافية منزلية							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
.....						
.....						
.....						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجه				
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب /ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
2 – معرفي							
3 – مهاري							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم							
كور متنوعة							
أقماع							
صافرة							
أعلام صغيرة							
أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
عرض وسيلة بوربوينت							
عرض لوحات بالصور							
عرض مشهد مرئي							
الإحماء :							
الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة							
ألعاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام والخاص :							
1- (وقوف) تبادل رفع فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً .							
2- (جلوس طويل - فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين .							
3- (رقاد على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً .							
4- (وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .							
ملاحظات المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
مواصفات الأداء المطلوبة :							
- الخطو بالقدم اليمنى للأمام، مع الحفاظ على توازن الجسم (القدمين باتساع الحوض).							
- تكون مشط اليد الأمامية محاذاة مشط القدم الأمامية.							
- ثني الركبتان قليلاً أثناء الأداء.							
- النظر نحو مشط القدم الخلفية قبل أداء السقطة.							
- الدفع مشط القدم الخلفية للحصول على أبعد مسافة ممكنة.							
- تبدأ السقطة بالسند بإحدى اليدين، ثم العضد، ثم الدحرجة على أحد الكتفان والنزول على البساط ، سحب الذقن إلى الصدر ، الكتفان على خط واحد أفقياً							
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
الإخراج							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .							
❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
تقويم الخبرة التعليمية							
☒ ملاحظات الزملاء .							
☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
○ ورقة عمل ○ واجب في المنصة ○ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
(وقوف، الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحقة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف /ة التربوي /ة							
مدير /ة المدرسة							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ							
الاسم :							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ							

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجهة				
الخبرة التعليمية							
السقطة الأمامية الدائرية (ماي – ماري – أوكيمي) من الحركة							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.							
يذكر / ت المصطلح الخاص بالسقطة الأمامية الدائرية (ماي – ماري – أوكيمي) من الحركة باللغة اليابانية.							
ينفذ / ت السقطة الأمامية الدائرية (ماي – ماري – أوكيمي) من الحركة							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم							
كور متنوعة							
أقماع							
صافرة							
أعلام صغيرة							
أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
عرض وسيلة بوربوينت							
عرض لوحات بالصور							
عرض مشهد مرئي							
الإجماع :							
الجري حول الملعب مع عمل تمرينات خفيفة							
ألعاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
التقويم							
ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات							
1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .							
2- (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها .							
3- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .							
4- (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .							
مواصفات الأداء المطلوبة:							
من وقوف الطالب جنباً إلى جنب في بداية البساط، يتم الآتي:							
-الخطو للأمام 3 خطوات، كام يلي: يمين – يسار – يمين.							
-وضع اليد اليسرى على البساط محاذاة مشط القدم الأمامية (اليمنى)، توضع اليد اليمنى على البساط بشكل فطري.							
-الدفع بمشط القدم اليسرى الخلفية للأمام، مع توجيه النظر إلى مشط القدم اليسرى الخلفية أثناء الأداء.							
-الدحرجة على الجانب الأيمن، والسقوط على البساط، مع ضرب البساط بقوة باليد اليسرى بزاوية 35 درجة والسقوط على الجانب الأيسر، ومسك الحزام باليد اليمنى.							
-السقوط بالرجلين على البساط، بحيث تكون القدم الداخلية اليمنى ممدودة، والخارجية اليسرى مثنية.							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
الإخراج							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
التقويم							
ملاحظة الطلاب أثناء تنفيذ المهارة							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
❖ العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .							
❖ تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الايجابية والتشجيع							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
تقويم الخبرة التعليمية							
☒ ملاحظات الزملاء .							
☒ أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
☒ استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
☐ ورقة عمل ☐ واجب في المنصة ☐ مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
تمرينات الإطالة							
(وقوف.الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
تمرينات التهذنة							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
.....						
.....						
.....						
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الأمر – الاكتشاف الموجة	1	التنفيذ	10	
الخبرة التعليمية							
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن							
1 – وجداني							
يشعر / ت بالرضا أثناء المشاركة في أنشطة هذه الخبرة التعليمية.							
2 – معرفي							
يذكر / ت المصطلح الخاص طرق المسك (كومي – كاتا) باللغة اليابانية.							
3 – مهاري							
ينفذ / ت طرق المسك (كومي – كاتا)							
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							
الأدوات و الأجهزة							
كور كرة قدم							
كور متنوعة							
أفماع							
صافرة							
أعلام صغيرة							
أدوات بديلة							
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
عرض وسيلة بوربوينت							
عرض لوحات بالصور							
عرض مشهد مرئي							
الإحماء :							
الجرى حول الملعب مع عمل تمارينات خفيفة							
ألعاب صغيرة ومسابقات							
التدريب الدائري							
تمارين الإعداد البدني العام و الخاص :							
1- (وقوف – الذراعان جانباً) دوران الذراعين للأمام والخلف .							
2- (وقوف – الذراعان جانباً) عمل دوائر للرسغ مع قبض الرسغ وبسطها .							
3- (وقوف – الذراعان عالياً تشبيك) مد الذراعين .							
4- (وقوف نصفاً – مسك الرجل خلفاً) الحجل أماماً .							
طريقة مسك بدلة الجودو كومي-كاتا:							
تعتبر مسكة البدلة وأوضاع الذراعين من أهم الأساسيات العملية للعبة، والتي يتوقف عليها تنفيذ الحركات المختلفة . حيث تعتبر تمهيداً لحركات الرمي، ويمكن توضيح طرق المسك في الجودو كومي-كاتا على النحو التالي:							
المسكة العادية (كم – ياقة) الأساسية:							
مواصفات الأداء:							
-من وضع الوقوف الطبيعي، تمسك الأصابع الأربع لإحدى اليدين بالياقة عند عظم الترقوة، ويقفل الإبهام عليهم من الداخل.							
-تمسك اليد الأخرى كمنطقة السرة من مفصل المرفق وللأسفل، ويكون ذلك من الوقفة الطبيعية شيزنتاي.							
-تنتهي الذراعين قليلاً أثناء تنفيذ المسكة، كما بالشكل:							
المسكات الفرعية:							
مواصفات الأداء:							
-مسك الياقة من أعلى الرقبة بإحدى اليدين.							
-اليد الأخرى تمسك كم السرة من مفصل المرفق وللأسفل.							
-مسك الياقة اليمنى بإحدى اليدين، اليد الأخرى تمسك الياقة اليسرى.							
-مسك الكمين.							
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم.							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء.							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
العمل على التعزيز والتصحيح خلال أداء المهارة .							
تصحيح الأخطاء الفنية والسلبية مع تعزيز المواقف الإيجابية والتشجيع							
عمل منافسة مصغرة بين الطلاب / الطالبات							
ملاحظات الزملاء .							
أسئلة معرفية شاملة المفاهيم والمعلومات التي تم شرحها في الدرس .							
استمارة تقويم الأداء الحركي المرفقة .							
واجبات إضافية منزلية							
ورقة عمل							
واجب في المنصة							
مشاهدة الفيديو أو الإثراءات الموجودة في المقررات الإلكترونية أو قناة عين							
(وقوف الذراعان عالياً) ثني الجذع أماماً أسفل ببطء مع زحزحة راحتي اليدين على الرجلين والثبات .							
(وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع أماماً عالياً .							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة							
الاسم :							
.....							
.....							
.....							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ							
مدير / ة المدرسة							
الاسم :							
.....							
.....							
.....							
التوقيع : تاريخ الاطلاع : 14 / / هـ							

العام الدراسي	الصف	الفصل الدراسي	أسلوب التعلم	مدة التنفيذ	موعد التنفيذ	الأسبوع	التاريخ
1444 هـ	أول متوسط	الثاني	الممارسة				
الخبرة التعليمية							تطبيقات الأداء " جملة حركية ("تعزيز نواتج التعلم)
المتطلبات السابقة للخبرة التعليمية							جميع مهارات الجو دو التي تم دراسته
نواتج التعلم يتوقع من الطالب / ة بعد دراسة الخبرة أن							يظهر / ت روح الإثارة عند تنفيذ الجملة الحركية في الجودو . يصف / ت الأداء الفني الصحيح للجملة الحركية في الجودو . يطبق / ت مجموعة المهارات التي سبق تعلمها في صورة جملة حركية .
التنظيم ومكان تنفيذ الخبرة							ساحة مناسبة / فناء مفتوح مستوى الأرضية / ملعب كرة قدم
الأدوات و الأجهزة							كور كرة قدم / كور متنوعة / أقماع / صافرة / أعلام صغيرة / أدوات بديلة
إحضار الطلاب إلى الملاعب واخذ الحضور							
إجراءات تنفيذ الخبرة التعليمية							
الإجماع :							
تمرينات الإعداد البدني العام و الخاص :							
التقويم							ملاحظة المعلم كيفية أداء كل تمرين مع تصحيح الأخطاء والحركات
1-	(وقوف) تبادل فتح القدمين مع رفع الذراعين جانباً .						
2-	(جلوس طويل - فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل لمسك مشطي القدمين .						
3-	(رفود على الظهر) تبادل رفع الرجلين عالياً .						
4-	(وقوف) الجري في المكان وعند الإشارة الجلوس على أربع .						
ما ينبغي ملاحظته أثناء أداء الخبرة التعليمية							<input checked="" type="checkbox"/> ارتداء الطالب الزي الرسمي قبل أداء الجملة الحركية الاستعراضية . <input checked="" type="checkbox"/> مراعاة التسلسل الصحيح للمهارات المنفذة . <input checked="" type="checkbox"/> مراعاة الأداء الفني الصحيح عند مهارات الجملة الحركية الاستعراضية .
إجراءات تنفيذ الخبرة							
عرض نموذج للخبرة بوسائل العرض المناسبة .							
شرح مواصفات الخبرة المطلوب تطبيقها .							
منح الطالب أو الطالبات فرصة مناسبة لتطبيق أداء نواتج التعلم .							
خلق روح المنافسة بين الطالب لرفع الدافع المعنوي للطلاب لتحسين الأداء .							
ابتكار مواقف لاستثارة دافعية الطلاب أو الطالبات وجذب انتباههم .							
ترشيد إجراءات تحقيق الأهداف المعرفية و الانفعالية .							
الاستفادة من المواقف التعليمية							
أنشطة إضافية تعزز تعليم الخبرة							
تقويم الخبرة التعليمية							
واجبات إضافية منزلية							
تمرينات الإطالة							
تمرينات التهدئة							
ارتداء الملابس والعودة للفصل .							
المشرف / ة التربوي / ة				مدير / ة المدرسة			
الاسم :				الاسم :			
التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ				التوقيع : تاريخ الاطلاع : / / 14 هـ			

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس
لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم