



سجل تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف أول ابتدائي ١٤٤٣ هـ



المعلم / هـ:

المدرسة:



أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الابتدائية

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما المادة في هذه المرحلة أن:

١. تنمو لديهما عناصر اللياقة الحركية.
٢. يكتسبا المهارات الحركية الأساسية.
٣. يكتسبا بعض مفاهيم السلامة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.
٤. يكتسبا السلوك المؤدي لإبراز القدرات الفردية التي تحقق الثقة بالنفس.
٥. يكتسبا السلوك المؤدي إلى المحافظة على الأدوات وبيئة الأنشطة البدنية.
٦. يتطور لديهما الوعي بالجسم والبيئة المحيطة به.
٧. ينمو لديهما التصور الحركي والتصور الذهني للأداء.
٨. يدركا بعض المفاهيم المعرفية البسيطة المتعلقة بممارسة النشاط البدني.

تتحقق الأهداف العامة لهذه المرحلة الدراسية من خلال تحقق مؤشرات المجالات التالية:

أولاً: المهارات الحركية الأساسية:

- ✓ تطبيق المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم.
- ✓ دمج المهارات الحركية الأساسية الانتقالية وغير الانتقالية ومهارات التعامل والتحكم في ألعاب ومسابقات حركية
- ✓ تنمية اللياقة الحركية.

ثانياً: الصحة واللياقة البدنية:

- ✓ تحسن مستوى الصحة والوقاية من الأمراض.
- ✓ تطور نمط الحياة الصحي.
- ✓ تناول التغذية الصحية السليمة.

ثالثاً: المفاهيم الرياضية والشخصية والاجتماعية:

- ✓ الوعي بحركة الجسم، والفراغ، والجهد الحركي أثناء المشاركة في النشاط البدني.
- ✓ الوعي بالعلاقات الحركية مع الأفراد والأشياء أثناء المشاركة في النشاط البدني.

الرجاء عدم إزالة الباركود أو الاسم حفظاً للحقوق

و: رقم الوحدة
ج: عدد الحصص



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	وظيفة صيدلية الإسعاف الأولية
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية وجود حقيبة الاسعافات الأولية بالمنزل
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على وظيفة الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني
الهدف الانفعالي القيمي	أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>مكوناتها :</p> <p>تحتوي الحقيبة على بعض الأدوات الطبية الاسعافية الأساسية، وهي تشمل على ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الشاش الطبي: يستخدم لربط مكان الإصابة بعد تطهيره. ■ القطن الطبي: يستخدم لتطهير مكان الإصابة. ■ لأشرطة اللاصقة: تساعد على تثبيت الشاش والقطن. ■ لاصق طبي (بلاستر): يستخدم في حالات الجروح. ■ رباط ضاغط: يستعمل عند إصابة الأيدي والأرجل بالانثناء. ■ مناديل مبللة بالكحول: تستعمل لتطهير الجروح وتعقيمها قبل تغطيتها. ■ مسحة الأذن: تستخدم لتنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها مثل الضم، أو وضع المراهم فيها. الترمومتر الطبي: لقياس درجة حرارة الجسم. ■ عدسة مكبرة: تساهم في تكبير الأشياء الصغيرة التي تصعب رؤيتها داخل الجلد. ■ ملقط صغير: يستخدم لالتقاط الأشياء الصغيرة في الجلد. ■ مقص: يستخدم لقطع الشاش وغيره. ■ قفازات طبية: تستخدم في تطهير الجروح.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	التوافق
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - التوافق
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أنواعه :</p> <ul style="list-style-type: none"> التوافق العام : هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية. التوافق الخاص : هو القدرة على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس بما يعكس الأداء بفعالية خلال التدريب والمنافسات. <p>تمرينات تنميته :</p> <ul style="list-style-type: none"> الجري المتعرج مع تنطيط الكرة. وقوف ودوران الذراعين في اتجاهين مختلفين. وقوف وتحريك الرجلين والتبادل مع دوران الذراعين. <p>العوامل المؤثرة فيه :</p> <ul style="list-style-type: none"> التفكير. الخبرة الحركية. مستويات تنمية القدرات البدنية. طرائق تنمية التوافق بالبداية العادي من أوضاع مختلفة لأداء التمرين. أداء المهارات باتجاه عكسي. الأداء في ظروف غير طبيعية.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	صعود السلم
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يصعد الطالب /ة السلم بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لصعود السلم
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	لأداء مهارة الصعود على السلم يكون الطالب أو الطالبة في وضع الوقوف المواجه للسلم. مع الإمساك باليدين لإحدى درجات السلم التي تكون في مستوى الصدر، وتكون القدمان على الأرض بجانب بعضهما. وتبدأ حركة الصعود بوضع إحدى القدمين على أول درجة للسلم والضغط عليها لأسفل مع رفع القدم الأخرى عن الأرض لوضعها على الدرجة التالية. وفي نفس الوقت ترفع اليد المقابلة عن الدرجة التي تمسك بها لتمسك بالدرجة الأعلى، وتكرر الحركة بالقدم واليد الآخرين، وتستمر على هذا النحو بالتبادل.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	تحريك الرجل من مفصل الفخذ
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يتمكن الطالب /ة من مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لمد وثني مفصل الفخذ
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تعتبر حركة الرجل لثني مفصل الفخذ هي انقباض لعضلات الفخذ الأمامية وانقباض لعضلات الفخذ الخلفية المقابلة. وتعتبر حركة مد مفصل الفخذ هي انقباض لعضلات الفخذ الأمامية. وانقباض لعضلات الفخذ الخلفية المقابلة. وتسبب حركة الرجل بثنى مفصل الفخذ في تغيير زاوية الحوض عن الوضع الطبيعي. وتستخدم حركة مد مفصل الفخذ لأقصى مداد الحركي لعمل إطالة لعضلات الفخذ. وحركتا الثني والمد تكونان عكس بعضهما، ويمكن أدائهما على النحو التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> عمل عضلي ثابت: وهو يحدث عند أداء تمرينات الإطالة. ويتم فيه مد مفصل الفخذ لأقصى مداد الحركي والثبات في الوضع أكثر من خمس ثوان. عمل عضلي متحرك: وهو يحدث عند أداء تمرينات المرححات. ويتم فيه تحريك الرجل من مفصل الفخذ إلى أقصى مدى حركي للأمام وللخلف وللجانب.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	الوقوف على قدم واحدة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يقف الطالب /ة على قدم واحدة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة للوقوف على قدم واحدة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>وهناك شكلان رئيسيان من الاتزان هما :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الاتزان الثابت. ■ والاتزان المتحرك. <p>فالالاتزان الثابت هو المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين. أما الاتزان المتحرك فهو المحافظة على حالة الاتزان أثناء حركة الجسم.</p> <p>يعتبر الاتزان على قدم واحدة هو شكل من أشكال الاتزان الثابت ويشير إلى القدرة على المحافظة على اتزان الجسم أثناء وقوفه على قدم واحدة. وتتم الحركة كما يلي:</p> <p>رفع رجل واحدة عن الأرض وذلك من خلال رفع الركبة لأعلى حتى تكون الفخذ موازية لسطح الأرض. اليدين بجانب الجسم حرتين ثم يمكن أن ترتعجا جانباً لتساعد في تحقيق التوازن. تتقاطع اليدين أمام الصدر أو بوضعهما على الرأس أو في الوسط.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	تسليم الكرة وتسلمها
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يستلم الطالب /ة الكرة ويسلمها بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لتسليم وتسلم الكرة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تسليم وتسلم الكرة يتم من وضع الوقوف الصحيح مباشرة من يد الزميل بعد أن يتأكد كلاهما أن الزميل أو الزميلة قد تحكّم بالكرة. ويتم أداء هذه المهارة كما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ينبغي مراعاة حجم الكرة (كبيرة - صغيرة) حيث يترتب على ذلك استخدام يد واحدة أو كلتا اليدين. ■ في حال استخدام اليد الواحدة تكون يد المستلم أو المستلمة أسفل والمستلم أعلى. وعندما يتحكم كلاهما بالكرة يتبادلان وضع اليدين. ■ في حالة استخدام كلتا اليدين تكون يدا المستلم أو المستلمة أعلى وأسفل الكرة. والمستلم كلتا يديه بجانب الكرة. ■ ينبغي مراعاة تضيق الأصابع وراحة اليد حول الكرة مع الضغط عليها ضغطاً يتناسب مع ثقلها.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	ضرر المشاركة الخطرة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على أضرار المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

شرح المهارة

يندرج مفهوم إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أو الزميلة أثناء ممارسة النشاط البدني تحت مفهوم عام يعرف بمفهوم العلاقات بالأشياء المحيطة أثناء الحركة. سواء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان. وتشمل تلك الأشياء الزميل الذي يجب مراعاته خلال الحركة. ويتم تصنيف العلاقات خلال أداء الحركة إلى نوعين رئيسيين وهما:

- علاقة الطالب أو الطالبة بالأشياء: ويقصد بها وضع الطالب أو الطالبة بالنسبة للأشياء التي يمكن أن تكون في اتجاهات مختلفة مثل فوق أو تحت أو بعيد أو قريب أو خلف أو أمام أو بجانب أو بين أو حول الخ.
- علاقة الطالب أو الطالبة بالآخرين: ويقصد بها تحرك الطالب أو الطالبة مع زملائه في اتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة (مماثلة أو معاكسة). فردية أو ثنائية مع زميل واحد أو زميله واحدة أو مع مجموعة من الزملاء أو الزميلات.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	الرشاقة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - الرشاقة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>العوامل المؤثرة عليها :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الأنماط والقياسات الجسمية : يميل الأشخاص المتوسط و الطول والقصار القامة الذين لديهم عضلات قوية إلى الرشاقة بدرجة عالية، ومن حيث النمط الجسمي يمكن القول بأن الأشخاص ذوي النمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة أما النمط النحيف والسمين فأقل رشاقة. • العمر والجنس : تزيد رشاقة الأطفال بمقدار ثابت حتى سن ١٢ وتبدأ بالتراجع بمجرد الدخول في سن المراهقة. يعد البنون أقل رشاقة من البنات في سن ما قبل البلوغ وبعد مدة تزداد رشاقة البنين بمستوى أعلى من البنات. • الوزن الزائد : يقلل الوزن المفرط مباشرة من الرشاقة، فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه كما يقلل من سرعة انقباض العضلات ونتيجة ذلك تقل سرعة تغيير أوضاع الجسم. • التعب والإعياء : يقلل كلا من التعب والإجهاد من الرشاقة لأن لهما تأثيراً سلبياً على مكونات القوة وزمن رد الفعل بسرعة الحركة. <p>تمريعات تنميتها :</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الجلوس على أربع ودفع القدمين خلفاً. ■ الجري المتعرج ■ الجري مع تغيير الاتجاه

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	الزحف الصحيح
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يزحف الطالب /ة على الأرض معتمدين على الرجلين واليدين بصورة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للزحف
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>هو تحريك الجسم للأمام من وضع الانبطاح على الأرض مع بقاء معظم الجزء الأمامي من الجسم ملاصقاً للأرض والرأس على امتداد الجسم والنظر متجه للأمام.</p> <p>ويتم أداء الزحف بتزامن حركة الذراع مع حركة الرجل من نفس الجانب من الجسم وتشبه حركة الجسم الحركة الثعبانية بحيث:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ تبدأ بحركة الذراع متبوعة بحركة الرجل. ■ تعتمد الحركة على الساعدين لسحب الجسم وعلى الرجلين لدفع الجسم. ■ الإبقاء على الذراعين مثنيتين أمام الصدر والإبقاء على مفصل الركبة مثنيًا عند الانتقال ثم مده عند الدفع.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	اللف حول المحور الطولي للجسم
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة الدوران حول المحور الطولي للجسم
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للدوران حول المحور الطولي للجسم
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>اللف هو حركة دورانية يتم فيها تدوير الجسم حول محوره الطولي، الذي يمثل العمود الفقري ويمكن أداء حركة الجسم حول محوره الطولي من أوضاع مختلفة كالوقوف والرقود. وبالإمكان عمل ربع أو نصف أو ثلاثة أرباع أو لفة كاملة من الثبات ومن الحركة حول المحور الطولي للجسم.</p> <p>ويتضمن لف الجسم لف كل من العمود الفقري، والرقبة، والكتاف، والحوض، واليدين. ويشجع الطلاب على لف أجسامهم لأكثر من لفة مع التحكم الجيد في الجسم.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يقف الطالب /ة بالقدمين فوق قاعدة ثابتة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للوقوف بالقدمين فوق قاعدة ثابتة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

شرح المهارة	صورة للمهارة
<p>تتم هذه المهارة بالوقوف على قاعدة ثابتة مرتفعة عن الأرض بمسافة من ٣٠ - ٤٠ سم. وتتراوح أبعادها بين ٢٠ - ٢٠ سم و ٢٠ - ٥٠ سم ويقوم الطالب والطالبة في هذه المهارة بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> الوقوف والقامة منتصبه والرأس معتدل والنظر للأمام والقدمان متلاصقتان واليدان بجانب الجسم. الثبات في وضع الوقوف لمدة ٥ - ٧ ثوان دون حركة. 	

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	لقف الكرة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يلقف الطالب /ة الكرة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للقف الكرة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> تكون اليدين ممدودتين في مسار اتجاه الكرة. تنشئ الذراعان عند التقاء الكرة لامتصاص قوة اندفاع الكرة. يتعدل وضع اليدين بحسب مستوى طيران الكرة. الإبهامان متقابلتان للداخل عند لقف الكرة من أعلى. ومتعاكستان للخارج عند لقفها من أسفل. تراجع حركة مد اليدين التمهيدية في اتجاه مسار الكرة قبل لقفها لامتصاص قوة اندفاعها. وكذلك ثني اليدين لمتابعة مسار الكرة بعد لقفها للتحكم فيها والسيطرة عليها. ويلاحظ عملية متابعة العينين لمسار حركة الكرة.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	اتزان الجسم أثناء الثبات
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة كيفية اتزان الجسم أثناء الثبات
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح لاتزان الجسم أثناء الثبات
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>وهناك نوعان من الاتزان هما:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الاتزان الثابت. ■ الاتزان المتحرك. <p>ويعني الاتزان الثابت المحافظة على بقاء الجسم في وضع معين لفترة من الزمن.</p> <p>ومن أمثلة الاتزان الثابت، الوقوف على قدم واحدة على الأرض أو على قاعدة ثابتة أو على عارضة التوازن والبقاء في هذا الوضع دون حركة أو مع حركة أحد الأطراف مثل اليدين أو الرجلين.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	المرونة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية - المرونة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة أهمية تنمية عناصر اللياقة البدنية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الاستئذان

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل.</p> <p>أنواعها :</p> <ul style="list-style-type: none"> مرونة إيجابية : التي تتضمن جميع مفاصل الجسم. مرونة خاصة : التي تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعنية. <p>تمارين تنميتها :</p> <ul style="list-style-type: none"> (وقوف) الذراعين جانباً. ثني الجذع جانباً. (وقوف) ثني الجذع أماماً للأسفل. (انبطاح) ثني الجذع أماماً خلفاً عالياً. <p>العوامل المؤثرة فيها :</p> <ul style="list-style-type: none"> العمر الزمني والعمر التدريبي. نوع الرياضة الممارسة. نوع المفصل وتركيبه. درجة التوافق بين العضلات المشتركة.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	الانزلاق الصحيح
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن ينزلق الطالب /ة للأمام من المشي بصورة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للانزلاق
الهدف الانفعالي القيمي	أن تتنمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>هو من المهارات الحركية المركبة، ويعتبر مؤشراً للكفاءة الإدراكية، هناك نوعان من الانزلاق وهما:</p> <p>أ. الانزلاق بالحجل وهو مزيج من الخطو والحجل مع تبادل وضع القدمين للأمام. ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم حجلة على نفس القدم، ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى مع نقل وزن الجسم من قدم إلى أخرى ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتأرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.</p> <p>ب. الانزلاق بالوثب وهو مزيج من الخطو والوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين للأمام. ويتم الانزلاق بأداء خطوة ثم وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً، ثم يكرر ذلك على القدم الأخرى ثم يؤدي وثبة قصيرة للأمام بالقدمين معاً، ويستمر تبادل الأداء على كلتا القدمين مع زيادة السرعة وطول المسافة، وتأرجح الذراعين يتوافق عكس الرجلين.</p> <p>ويعتبر الانسياب والإيقاع الحركي هما السمتان الغالبتان لهذه المهارة وليست السرعة ولا المسافة.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	المشي المتزن على خط مستقيم
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمشي الطالب /ة على خط مستقيم باتزان وانسيابية
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح للمشي
الهدف الانفعالي القيمي	أن تنتمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يتم المشي على خط مستقيم على الأرض بطول (١٠) أمتار وعرض (٥) سم بخطوات ثابتة.</p> <p>وفي المشي المتزن يكون الرأس على استقامة الجسم والنظر متجه للأمام.</p> <p>ويراعى في المشي المتزن استقامة الجسم وعدم تأرجحه للجانبين، وأن تكون الحركة انسيابية مع المحافظة على طول الخطوة وثبات الإيقاع الحركي للخطوات، ويمكن الاستعانة برفع اليدين جانباً لحفظ توازن الجسم.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	ركل الكرة الثابتة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يركل الطالب /ة الكرة وهي ثابتة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الاداء الصحيح لركل الكرة الثابتة
الهدف الانفعالي القيمي	أن تنتمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>الركل هو مهارة تستخدم فيها إحدى القدمين وتتطلب وجود علاقة بين حركة الرجل والكرة وتتميز بإعطاء القوة المناسبة لتحريك الكرة للمسافة المطلوبة التي تؤدي إلى التحكم والسيطرة عليها، ويتم ركل الكرة وهي ثابتة على الأرض بمقدمة القدم للجزء الأوسط من الكرة. ويبدأ الركل مما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ وضع الوقوف بحركة الرجل الراكلة من مفصل الفخذ. ■ مراعاة توافق أرجحة يد الرجل الراكلة مع حركة الرجل للأمام. ■ انثناء بسيط في مفصل ركبة رجل الارتكاز أثناء أداء الركلة. ■ متابعة الحركة باستمرار أرجحة الرجل الراكلة للأمام.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	اتزان الجسم أثناء الحركة
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمرى - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة كيفية اتزان الجسم أثناء الحركة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح لاتزان الجسم أثناء الحركة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يعني الاتزان بشكل عام المقدرة على التحكم في الجسم وأجزائه في الأوضاع المختلفة، وهو ضروري لكل حركة من حركات الجسم، وتقوم القنوات الهلالية في داخل الأذن بالدور الرئيسي في المحافظة على توازن الجسم إلى جانب البصر، ويتأثر الاتزان بعاملين رئيسيين:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ مركز ثقل الجسم والجاذبية الأرضية. ▪ حجم قاعدة الارتكاز وشكلها.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقماع - أطواق - عرض فلم - صور تعليمية - ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يعي الطالب /ة بالقوة اللازمة لنقل الجسم
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الفراغ الذي يحيط بالجسم
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة قدراته الفردية أثناء أدائه للمهارات الحركية

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يقصد بمفهوم الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه، معرفة كيف يتحرك الجسم بأكمله أو أحد أجزائه، ويشمل ذلك الحركة دون تغيير المكان، والحركة مع تغيير المكان، ومن أمثلة الحركة في المكان تحريك الأطراف أي اليدين والرجلين في اتجاهات مختلفة كأن تتحرك للأمام والخلف، ولأعلى وأسفل، وللجانبيين يميناً ويساراً، وبأشكال مختلفة كأن تكون مثنية أو ممدودة، وبتوقيات متنوعة كأن تكون بالتبادل أو التتابع أو معاً، ومن أمثلة الحركة مع تغيير المكان المشي والهرولة والعدو والوثب، وهي ضمن المهارات الحركية الأساسية الانتقالية.</p> <p>وتتطلب هذه الحركة سواء أكانت في المكان أو مع تغيير المكان قوة عضلية مناسبة، وتنتج تلك القوة العضلية عن انقباض العضلات الكبيرة للجسم والطرفين بقدر معين يتناسب مع طبيعة الحركة المطلوبة. وتكون بدرجة محددة تتراوح بين الخفيفة والتي تتطلب جهداً خفيفاً وانقباضاً بسيطاً والدرجة الشديدة التي تتطلب جهداً شديداً وانقباضاً عضلياً كبيراً.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	مدخل في رياضة الجودو
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزّي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يرتدي الطالب /ة الزّي الرسمي (الجاكيت - البنطال - الحزام) بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصف الطالب /ة الزّي الرسمي لرياضة الجودو
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>الجاكيت البدلة:</p> <ul style="list-style-type: none"> ارتداء الجاكيت بالطريقة الصحيحة، سواء بإدخال اليد اليمنى أولاً أو اليد اليسرى. وضع الحافة اليسرى للجاكيت فوق الحافة اليمنى. (للتألمات يجب ارتداء بلوزة بيضاء تحت الجاكيت). <p>السروال (البنطال):</p> <p>يصل إلى نهاية الساق، ويكون واسع ليسمح بحرية الحركة، ويربط برباط طويل يلف حول الوسط مرتان، ويربط حزام الوسط على الجاكيت وتحت السروال.</p> <p>الحزام وطريقة ربطه:</p> <ul style="list-style-type: none"> يقسم الطالب الحزام إلى نصفين متساويين. يقوم بوضعه من نقطة المنتصف على منطقة السرة، ويتم لفه على الخصر مرتين. يقوم بتمرير الحافة اليسرى للحزام من أسفل الحافة اليمنى. يقوم بربط الحافة اليسرى باليمنى مرة أخرى.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	التحية في رياضة الجودو (رى)
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	تابع للدرس السابق
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يؤدي الطالب /ة التحية من الوقوف (رى) في الجودو بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لأداء التحية من الوقوف (رى)
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الحية من الوقوف (رى)

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>للحكمة أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> الحفاظ على القدمين والكعبين متلاصقين، والمشطين متباعدين على شكل (V). الحفاظ على استقامة الجسم مع الرأس، والنظر للأمام. الميل بالجذع للأمام بزاوية (45°). تحريك اليدين من جانب الجسم إلى الأمام سحباً على الفخذين أثناء الميل للأمام. <p>للحكمة أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> الوقوف والقدمان متباعداً بقدر اتساع الحوض. الميل للأمام بالرأس وحدها دون الجذع. المبالغة في الميل لأسفل. عدم تحريك اليدين أثناء أداء التحية.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الثانية	الخبرة التعليمية	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزى الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الهجومية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على التقسيم الفني للوقوفات في رياضة الجودو
الهدف الانفعالي القيمي	أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة

شرح المهارة :

شرح المهارة	صورة للمهارة
<p>أهم النقاط التعليمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يكون التحرك بالزحف وليس بنقل القدم. • يكون الجسم على استقامة واحدة مع الرأس، والنظر للأمام. • الحفاظ على انثناء خفيف في الركبتين. • الحفاظ على القدمين مفتوحتين باتساع الحوض لتحقيق التوازن على البساط. <p>أهم الأخطاء الشائعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • الخطو للأمام أو الخلف بنقل القدم وليس بالزحف. • الوقوف والقدمان مضمومتان. • ميل الجذع للأمام أو للخلف أثناء التحرك. 	

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (للصف الأول الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الثالثة	الخبرة التعليمية	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)
الصف الدراسي	الأول الابتدائي	عدد الحصص	٤
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	الزي الرسمي للجودو - بساط الدفاع عن النفس - صور - شاشة عرض الكترونية		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن ينفذ الطالب /ة الوقفة الدفاعية اليمنى - اليسرى بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يصنف الطالب /ة الاداء الفني للوقوفات الدفاعية في رياضة الجودو
الهدف الانفعالي القيمي	أن يشارك الطالب /ة بإيجابية مع زملاء في تنفيذ الخبرة التعليمية

شرح المهارة :

شرح المهارة	صورة للمهارة
<ul style="list-style-type: none"> • من وضع الوقوف الطبيعي (شيزن تاي). • يتم أخذ خطوة بالقدم اليمنى للأمام. • انثناء الركبتين بقدر أكبر وملحوظ مع اتساع القدمين. • يكون كعب القدم الأمامية على خط مستقيم مع مشط القدم الخلفية تقريبًا كما في الشكل المقابل 	

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة