



سجل تحضير

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف ثاني 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



جدول الحصص الدراسي

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس

توزيع الدروس للصف الثاني الابتدائي

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
من ١٤٤٣/٥/١ إلى ١٤٤٣/٥/٥	من ١٤٤٣/٥/٨ إلى ١٤٤٣/٥/١٢	من ١٤٤٣/٥/١٩ إلى ١٤٤٣/٥/٢٦	من ١٤٤٣/٥/٢٦ إلى ١٤٤٣/٥/٢٩
١١ الملابس الملائمة للأجواء الحارة	١٥ القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة	٢٥ ركل الكرة المتحركة بالقدم	١٥ إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة
١١ الملابس الملائمة للأجواء الباردة	٢٥ الرفع الصحيح للأثقال	١٥ التعامل مع الزميل برفق	١١ الرشاقة
١٥ التوافق			١٦ الهبوط الصحيح على قدم واحدة
١٥ القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة			
الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس	الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن
من ١٤٤٣/٥/٢٩ إلى ١٤٤٣/٦/٢	من ١٤٤٣/٦/١٢ إلى ١٤٤٣/٦/١٦	من ١٤٤٣/٦/٢٠ إلى ١٤٤٣/٦/٢٤	من ١٤٤٣/٦/٢٧ إلى ١٤٤٣/٦/٢٩
٢٦ الدوران حول المحور العرضي للجسم	١٦ تثبيت الصحيح للكرة بالقدم	١٦ الهبوط الصحيح باستخدام اليدين	١٧ حمل الأثقال بطريقة صحيحة
١٦ تثبيت الصحيح للكرة بالقدم	١٦ إشرارك الزميل في استخدام الأدوات المرونة	١٦ حمل الأثقال بطريقة صحيحة	٢٧ تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم
الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر
من ١٤٤٣/٦/٢ إلى ١٤٤٣/٦/٥	من ١٤٤٣/٦/١٢ إلى ١٤٤٣/٦/١٦	من ١٤٤٣/٦/١٩ إلى ١٤٤٣/٦/٢١	من ١٤٤٣/٦/٢٦ إلى ١٤٤٣/٦/٣٠
١١ مدخل في رياضة الجودو	٢٢ الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢٢ الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٣٣ مراجعة عامة
٢٢ الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	١٣ الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)		

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني
١٤٤٣/٨/٧

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس
١٤٤٣/٧/١
اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس
١٤٤٣/٧/٢٢

اجازة مطولة يوم الاحد
١٤٤٣/٥/١٥
اجازة منتصف الفصل يوم الخميس
١٤٤٣/٦/٣

الأسبوع الثالث عشر
من ١٤٤٣/٨/٣ إلى ١٤٤٣/٨/٧

و : رقم الوحدة
ج: عدد الحصص



تحضير (للصف الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	الملابس الملائمة للأجواء الحارة - والباردة
الصف الدراسي	الثاني 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 ارتداء الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يشعر الطالب /ة بالحماس أثناء تطبيق أنشطة الوحدة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>ملابس الأجواء الحارة :</p> <p>عندما تقوم بالتدريب في الأجواء الحارة فلابد من مراعاة المواصفات المناسبة للملابس فهي تساعد على:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الحد من الأمراض المصاحبة لارتفاع درجات الحرارة. ■ تسمح الملابس الفضفاضة بتبريد الجسم وتبريد العرق الذي يفرزه. ■ اختيار الملابس ذات الألوان الفاتحة التي تساعد على عكس أشعة الشمس بعيداً عن جسمك. ■ ارتداء قبعات الرأس الخفيفة التي تقي رأسك من الشمس. <p>ملابس الأجواء الباردة :</p> <p>عندما تقوم بالتدريب في الأجواء الباردة، عليك ارتداء الملابس الضاغطة أثناء التمرين لتحصل على الدعم اللازم للعضلات، ومن مواصفات الملابس الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ارتداء الملابس الواسعة الدافئة فوقها مثل المعاطف لتستطيع خلعها لاحقاً إن شعرت بالحر. ■ احرص على ارتداء الجوارب الشتوية الطويلة. ■ ارتداء الحذاء الشتوي الذي يغطي القدم. ■ ارتداء القبعات الشتوية.

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	التوافق
الصف الدراسي	الثاني 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>تمارين 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 العادية 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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة
الصف الدراسي	الثاني 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 يقفز الطالب /ة قفزات سليمة متجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لتجاوز ارتفاعات مختلفة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>■ القفز باستخدام أداة مساعدة كقاعدة ارتكاز للطالب أثناء أدائه القفز:</p> <p>يتم هذا النوع باستخدام أداة مثل الكرة المطاطية الكبيرة ذات المقبضين فيقبض الطالب على مقبضي الكرة بيديه وهي أمامه على الأرض، ويرتكز عليها ليقفز إلى الأمام، ثم يحرك الكرة للأمام قليلاً ويعاود الارتكاز عليها مرة ثانية وهكذا.</p> <p>■ القفز لاجتياز أشياء مستقرة على الأرض وذات ارتفاعات مختلفة:</p> <p>يتم هذا النوع باجتياز أشياء متدرجة في الارتفاع، مثل حاجز موضوع على الأرض.</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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	الرفع الصحيح للأثقال
الصف الدراسي	الثاني 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 يرفع الطالب /ة أثقالاً مناسبة لقدراته بطريقة آمنة وصحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة الطريقة الصحيحة لرفع الأثقال
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

شرح المهارة	صورة للمهارة
<p>تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء. وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله. حيث تتم بمواجهة الطالب للشيء الذي يريد رفعه. يقف الطالب في الوضع أماماً بحيث تكون قدم متقدمة على الأخرى لزيادة مساحة قاعدة الارتكاز، ويكون الشيء المراد رفعه واقفاً في منتصف جسم الطالب، ويراعى عند رفع الشيء بذراع واحدة أن تكون الذراع الأخرى مضرودة مع رفعها قليلاً للمحافظة على توازن الجسم. كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين. ■ الاحتفاظ بالظهر مستقيماً. ■ ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه. ■ مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض. ■ تجنب لف الجسم أثناء رفع أشياء ثقيلة. 	

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	ركل الكرة المتحركة بالقدم
الصف الدراسي	الثاني 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 يؤدي الطالب /ة ركل الكرة المتحركة بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على الطريقة الصحيحة لركل الكرة المتحركة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> لا تبتعد الكرة عن القدم أو تلمسها مع كل خطوة. عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة يقوم الطالب بركل الكرة بالرجل الأخرى مع ملاحظة أن يضع الطالب جسمه بين الكرة والمنافس والنظر للإمام. عند الجري بالكرة أماما يستحسن ركل الكرة بالقدمين بالتبادل بوجه القدم الداخلي أو الخارجي.

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	التعامل مع الزميل برفق
الصف الدراسي	الثاني 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 يتعامل الطالب /ة مع زملائه برفق أثناء ممارسة النشاط البدني
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على كيفية التعامل مع الزميل برفق
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني :</p> <p>يقضي الطالب والطالبة الكثير من وقتهم مع زملائهم في المدرسة. وغالباً ما يكون أكثر مما قد يقضيانه مع أسرتهما وأصدقائهما، وقد ينتج عن ذلك بناء علاقات مع زملائهم، وحتى تكون عملية التواصل بين الطالب وزملائه إيجابية وسلسة، يجب اتباع آداب خاصة في التعامل معهم، والالتزام بالقوانين والقواعد الخاصة بالمدرسة. الاحترام المتبادل بين الزملاء من الأساسيات التي يجب توافرها لخلق بيئة تعليمية صحية، فهو يعمل على تنمية وتعزيز روح الفريق، كما ينتج عنه زيادة في الكفاءة والإنتاجية لديهم، والاحترام يجب أن يكون لجميع الزملاء بدون أي استثناء.</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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة الخامسة	الخبرة التعليمية	إدراك ضرر رفع الأثقال
الصف الدراسي	الثاني 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 رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة علي مخاطر رفع الأشياء الثقيلة أو الكبيرة بصورة غير سليمة .
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع زملاءه في رفع الأشياء بطريقة سليمة

شرح المهارة :

شرح المهارة	صورة للمهارة
<p>إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني :</p> <p>يؤدي حمل أوزان ثقيلة دون جاهزية الجسم لحمل هذه الأوزان إلى أضرار عديدة، تشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ تمزق الأربطة والأوتار، ووضع حمل زائد على مفاصل وأنسجة الجسم بشكل عام. ■ ضرر على العظام والعمود الفقري. ■ انزلاق في أحد غضاريف الفقرات أو حتى حدوث فتق. ■ تمزق في الشرايين الرئيسية في القلب ما قد يؤدي للموت. 	

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	الرشاقة
الصف الدراسي	الثاني 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 المضطرب 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>تمارين 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 الثاني الابتدائي)

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

نواتج التعلم :

أن يهبط الطالب /ة من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للهبوط على قدم واحدة	الهدف المعرفي الحركي
أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يتم الهبوط من ارتفاعات منخفضة على الأرض باستخدام إحدى القدمين تتبعها الأخرى، حيث يعد الهبوط بقدم واحدة أحد المهارات الحركية الأساسية. وفيه يهبط الجسم للأسفل على الأرض بقدم واحدة من فوق شيء مرتفع قليلاً عن مستوى الأرض لمسافة تتراوح بين ٣٠.٢٠ سم، حيث ينتقل الجسم للأسفل وللأمام. ويهبط على الأرض بإحدى القدمين ثم تتبعها الأخرى بنفس الطريقة. وتشتمل مواصفات الأداء الصحيح لمهارة الهبوط للأسفل على ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض، وتكون القدمان بجانب بعضهما ومتجهتان للأمام. ■ يميل الجذع قليلاً للأمام مع تحريك إحدى القدمين للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض. ■ تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى. ■ ترتفع اليدين للجانب قليلاً للمساعدة على حفظ توازن الجسم. ■ يحافظ على النظر للأمام وللأسفل في اتجاه موضع الهبوط. ■ يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون اليدين بجانب الجسم.

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	الدوران حول المحور العرضي للجسم
الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقمار – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

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

شرح المهارة :

شرح المهارة	صورة للمهارة
<p>الدوران هو حركة يتم فيها تدوير الجسم حول محوره العرضي، الذي يمثل خط وسط الجسم، ويمكن أداء حركة دوران الجسم حول محوره العرضي من أوضاع ابتدائية مختلفة، مثل التعلق، والجلوس على أربع، وبالإمكان كذلك عمل ربع أو نصف أو ثلاث أرباع أو دورة كاملة من الثبات أو الحركة حول المحور العرضي للجسم.</p> <p>■ لأداء حركة دوران الجسم يحدث تحديب في العمود الفقري، والرقبة، والأكتاف، والجذع، والحوض.</p> <p>■ تبدأ بوضع اليدين على الأرض.</p> <p>■ تستخدم غالبية حركات الدوران في المهارات الحركية لرياضة الجمباز.</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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	التثبيت الصحيح لكرة القدم
الصف الدراسي	الثاني 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 يثبت الطالب /ة كرة القدم بطريقة صحيحة بوجه القدم
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح لتثبيت الكرة بوجه القدم
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تثبيت الكرة والسيطرة عليها بالقدم أو بأجزاء مختلفة من الرجل هي نمط حركي يؤدي لإيقاف حركة كرة قادمة في اتجاه الطالب. ومن أشكاله تثبيت الكرة بوجه القدم، والذي يتم وفقاً لما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ يشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادم منه الكرة مع ثني مفصل القدم قليلاً. ■ ثني مفصل ركبة الرجل التي ستلامس الكرة في الوقت الذي يشير فيه مشط القدم إلى الأسفل بحيث تكون القدم مائلة بين الاتجاه الأسفل والأعلى وتوضع على الكرة وعلى مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والارض. ■ بمجرد لمس الكرة للقدم يثنى مفصل الركبة للتحكم في الكرة حتى لا ترتد وتستقر تحت القدم.

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	اشراك الزميل في استخدام الأدوات
الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقمار – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يبدي الطالب /ة استعداداً لإشراك الزميل في استخدام الأدوات
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على فائدة الادوات الرياضية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

شرح المهارة	صورة للمهارة
<p>إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني:</p> <p>لكل رياضة أدواتها وأجهزتها، وهناك رياضات ومسابقات تتطلب توفر أدوات أو أجهزة مخصصة لكل طالب أو طالبة عند التدريب أو ممارسة النشاط الرياضي، وتستخدم معدات التدريب والرياضة لجعل ممارسة الرياضة ممكنة، وينبغي على الطالب أو الطالبة مشاركة زملائهما في استخدام الأدوات أو الأجهزة الخاصة بهما عند عدم توفر العدد الكافي للجميع.</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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	وحدة الصحة واللياقة البدنية	الخبرة التعليمية	المرونة
الصف الدراسي	الثاني 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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السادسة	الخبرة التعليمية	الهبوط الصحيح باستخدام اليدين والرجلين
الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقمار – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يهبط الطالب /ة من ارتفاعات مختلفة بطريقة آمنة باستخدام اليدين والرجلين
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة مواصفات الأداء الصحيح للهبوط باستخدام اليدين والرجلين
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"> وضع الوقوف على شيء مرتفع عن الأرض، وتكون القدمان بجانب بعضهما ومتجهتان للإمام. يميل الجذع قليلا للأمام مع تحريك إحدى القدمين للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض. تتبعها القدم الأخرى بالحركة للأمام وللأسفل حتى تلامس الأرض بجانب القدم الأولى. ترتفع اليدين للجانب قليلا للمساعدة في حفظ توازن الجسم. يحافظ على النظر للأمام وللأسفل في اتجاه موضع الهبوط. يستقيم الجذع لأعلى بعد الهبوط وتكون اليدين بجانب الجسم.

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	حمل الأثقال بطريقة صحيحة
الصف الدراسي	الثاني 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 يحمل الطالب /ة أثقالاً خفيفة بطريقة آمنة وسليمة
الهدف المعرفي الحركي	أن يعرف الطالب /ة مواصفات الاداء لحمل الأثقال
الهدف الانفعالي القيمي	أن تنتمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تحتاج بعض مواقف الحياة إلى رفع الأشياء. وتتوقف طريقة رفع الشيء على حجمه وشكله. حيث تتم بمواجهة الطالب للشيء الذي يريد رفعه. كما يجب مراعاة النواحي التالية عند رفع الأشياء:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الاحتفاظ بالقدمين مسطحتين على الأرض باتساع الكتفين. ■ الاحتفاظ بالظهر مستقيماً. ■ ثني الركبتين للوصول للشيء المراد رفعه والقبض عليه. ■ مد الركبتين لأعلى مع رفع الشيء من على الأرض. ■ تجنب لف الجسم في أثناء رفع أشياء ثقيلة.

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الوحدة السابعة	الخبرة التعليمية	تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم
الصف الدراسي	الثاني الابتدائي	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم باللعب	أسلوب التدريس المتبع	الأمري – الاكتشاف الموجه
الأدوات المستخدمة	كرات صغيرة أقمار – أطواق – عرض فلم – صور تعليمية – ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يثبت الطالب /ة كرة القدم بأسفل القدم بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء لتثبيت كرة القدم بأسفل القدم
الهدف الانفعالي القيمي	أن تتبنى لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<ul style="list-style-type: none"> تشير قدم الرجل الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة وتثنى قدم الرجل قليلاً. تثنى ركبة الرجل التي ستستقبل الكرة، ويشير مشط القدم إلى أعلى بحيث تكون هناك زاوية مائلة بين أسفل القدم والأرض وتوجد مسافة تستقر فيها الكرة بين القدم والأرض. بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل قليلاً حتى لا ترتد الكرة وتستقر تحت الرجل.

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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	مدخل في رياضة الجودو
الصف الدراسي	الثاني 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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الأولى	الخبرة التعليمية	التحية في رياضة الجودو (رى)
الصف الدراسي	الثاني 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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الثانية	الخبرة التعليمية	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)
الصف الدراسي	الثاني 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 الثاني الابتدائي)

الوحدة التعليمية	الجودو الثالثة	الخبرة التعليمية	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)
الصف الدراسي	الثاني 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