**خط ة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :/ الثقافة الرياضية والصحية الموضوع / المهارة :الدراسة واللعب رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف: السابع الاساسي المهارات الحياتية :تنظيم الوقت**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ِ صور خاصة بالموضوع** **ِ ورق** **ِ اقلام** | **ِ الملاحظة****ِ سلم التقدير**  | **ِ التدريس المباشر** | **ِ يمهد المعلم بمقدمة عن اللعب والدراسة واهمية الموازنة بينهما من حيث الوقت ويعرض لها امثلة من الواقع.****ِيطرح المعلم على الطلبة بعض الاسئلة مثل : كم ساعة تدرس في اليوم ؟ كم ساعة تلعب يوميا؟ ثم يناقش الطلبة في اجاباتهم ويشجع الذين يوازون بين الدراسة واللعب ويشير الى التأثير الايجابي لذالك في التحصيل الدراسي****ِ ينظم المعلم حوارا عن هذا الموضوع للتواصل الى ان اللعب يكون بعد الانتهاء من الدراسة وانه يتعين تخصيص وقت معين للعب.** | **ِ يتعرف اهمية التوفيق بين الدراسة واللعب في حياته.****ِ يوازن بين اوقات الدراسة واللعب .****ِ يقدر اهمية اللعب بعد اكمال دراسته .** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- اشراك الطلبة كافة في النقاش.**

**2-توجيه الطلبة الى الاهتمام بالدراسة .**

**3-لفت انتباه الطلبة الى اهمية تنظيم الوقت.**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :الثقافة الرياضية والصحية الموضوع / المهارة :الرياضة والغذاء المتوازن رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف : السابع الاساسي المهارات الحياتية :انتقاء الواجبات الصحية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صور** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** | **التدريس المباشر** **التعلم عن طريق النشاط** | **ِ يمهد المعلم بالحديث عن اثر الرياضة والغذاء المتوازن في صحة الجسم والوقاية من الامراض ثم يذكر امثلة على ذالك .****ِ يعرض المعلم صورا عن الانشطة الرياضية المختلفة وصورا اخرى عن التغذية المتوازنة والسمنة وبعض الامراض المزمنة ثم يقص كل صورة الى جزأين ثم يوزعها على الطلبة ثم يطلب اليهم الجري لايجاد الجزء المكمل للصور.****ِ يطلب المعلم الى كل طالبين التحدث عن الصورة التي بحوزتهما.****ِ ينظم المعلم نقاشا عن الموضوع للتواصل الى ان الرياضة والتغذية المتوازنة مفيدتان للجسم .** | **ِ يتعرف اهمية الرياضة والتغذية المتوازنة للجسم.****ِ يمارس النشاط الرياضي رويحرص على التغذية المتوازنة .****ِ يظهر اهتماما بممارسة الرياضة والتغذية المتوازنة.**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1-التنويع في انشطة الدرس.**

**2-اشراك الطلبة كافة في النشاط.**

**3- حفز الطلبة الى ممارسة النشاط الرياضي وتناول الغذاء المتوازن.**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :الثقاقة الرياضية والصحية الموضوع / المهارة :الهتافات التربوية والرياضية رقم الدرس :3 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف : السابع الاساسي المهارات الحياتية :التحلي بالاخلاق الحسنة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **بطاقات** | **الملاحظة** **قائمة الشطب** | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **يوضح المعلم اهمية التشجيع باستخدام هتافات تربوية ورياضية هادفة وينبذ السلبي منها لتحفيز الطلبة ايجابيا.****يختار المعلم لعبة تنافسية ويحدد فريقين للعب ويطلب الى بقية الطلبة تشجيع الفريقين ويوزع عليهم بطاقات تتضمن هتافات تربوية رياضية لاستخدامها في اثناء التشجيع.****يدير المعلم نقاشا مع الطلبة عن اثر استخدام الهتافات التربوية الرياضية خلال التشجيع في اداء الفريقين وردود فعل المتشجعين.** | **ِ يتعرف انواع الهتافات التربوية** **ِ يردد الهتافات التربوية الرياضية خلال التشجيع .****ِ يتحلى بالاخلاق الرياضية خلال التشجيع.** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التنويع في استراتيجيات الدرس**

**2-التركيز على طرح امثلة على الهتافات التربوية الرياضية.**

**ورقة عمل / التقييم الختامي لمحور الثقافة الرياضية والصحية**

**الصف : السابع الاساسي الزمن : من / / الى : / / استراتيجية التقويم: القلم والورقة**

**اداة التقويم : الاختبار عدد الحصص المحترحة : حصة واحدة**

**السؤال الاول :**

**كيف توازن بين اللعب والدراسة ؟**

**السؤال الثاني :**

**اذكر امثلة على الهتافات التربوية الرياضية التي تشجع بها فريقك ؟**

**السؤال الثالث :**

**ضع اشارة √ او ˟ ازاء العبارة الخطأ في ما يلي :**

**1-التغذية المتوازية مهمة فقط لصحة اجسامنا . ( )**

**2-اهتف للفريق الذي اشجعه باي عبارة اريد . ( )**

**3-العب بعد ان انهي دراستي . ( )**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :كرة طائرة الموضوع / المهارة :الاحساس بالكرة وحركات القدمين رقم الدرس :1/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع الاساسي المهارات الحياتية :الالنتباه والتركيز الجيد**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرة طائرة** **صافرة****شبكة** | **الملاحظة** **سلم التقدير** | **التدريس المباشر** **التعلم من خلال النشاط** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الاحساس بالكرة وحركات القدمين مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **ِ يتعرف النواحي الفنية للمهارة** **ِ يطبق المهارة بصورة صحيحة****ِ ينتبه الى شرح المهارة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التركيز على ان تكون الاصابع منتشرة حول الكرة**

**2-التنبيه الى نركيز النظر الى الامام وعلى الكرة في وقفة الاستعداد**

**3-التذكير بان لا تتقاطع القدمان عند التحرك يمنه ويسرة والبدء بتحريك القدم القريبة**

**4- التركيز الجيد في اثناء تنفيذ المهارة**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :كرة الطائرة الموضوع / المهارة : الارسال من اسفل المواجه رقم الدرس :2/ 3 حصص**

**المدة الزمنية : الصف :السابع الاساسي المهارات الحياتية :التكيف مع الضغوط**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرة طائرة** **صافرة****شبكة**  | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التدريس المباشر****التعلم عن طريق النشاط** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الارسال من اسفل المواجه مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **يتعرف النواحي الفنية للمهارة** **-يرسل الكرة من اسفل المواجة بطريقة صحيحة****-يحرص على عدم التوتر عند اداء المهارة امام زملائة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التذكر بعدم ضرب الكرة باصابع اليد.**

**2-ضرب الكرة بالقوة المناسبة لتجتاز الشبكة.**

**3-التركيز على عدم قذف الكرة بعيدا الى الامام للتمكن من ضربها باليد كاملة.**

**4-التذكر بنقل ثقل الجسم الى الخلف على القدم الخلفية في اثناء ارجحة الذراع واثناء الضرب على القدم الامامية.**

**5- التذكر بعدم قذف الكرة قبل ارجحة الذراع الى الخلف.**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : كرة الطائرة الموضوع / المهارة :الاستقبال من اسفل بالساعدين(التمرير) رقم الدرس :3/ 3حصص**

**المدة الزمنية : الصف :السابع الاساسي المهارات الحياتية :القدرة على اتخاذ القرار**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرة طائرة****شبكة****صافرة** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** | **التدريس المباشر****العمل الجماعي** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الاستقبال من اسفل بالساعدين ( التمرير) مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **-يصف النواحي الفنية للمهارة****-يستقبل الكرة من اسفل بصورة صحيحة****- يظهر قدرة على اتخاذ القرار عند اداء المهارة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- مراعاة اخذ المكان الصحيح المناسب عند تنفيذ المهارة.**

**2-التذكر بعدم رفع الذراعين الى اعلى الراس عند ضرب الكرة.**

**3-التنبية على مد الركبتين والوقوف على المشطين.**

**4- لفت الانتباه الى كيفية اتخاذ القرار.**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : كرة الطائرة الموضوع / المهارة :ربط المهارات بعضها ببعض رقم الدرس :4/ 4 حصص**

**المدة الزمنية : الصف :السابع الاساسي المهارات الحياتية :التدرج في انجاز العمل**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرة طائرة****شبكة****صافرة** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التدريس المباشر****التفكير الناقد** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لربط المهارات بعضها ببعض مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **-يتذكر المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة****-يطبق المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة****- يحرص على انجاز ما تعلمه من مهارات على نحو متدرج** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- توزيع الطلبة على فريقين بصورة متكافئة.**

**2-عمل نموذج للمهارات بغية تذكير الطلبة بها.**

**3-تخصيص وقت كافي لاداء المهارة**

**4-التدرج في اداء المهارات.**

**5-توضيح اهمية التدرج في انجاز الاعمال**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : الريشة الطائرة الموضوع / المهارة :مسك المضرب(القبضة) رقم الدرس :1/ حصتان**

**المدة الزمنية : الصف :السابع الاساسي المهارات الحياتية :المحافظة على الادوات والممتلكات الخاصة.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ريشة طائرة****مضارب الريشة الطائرة****صافرة** | **الملاحظة****سلم التقدير** | **التدريس المباشر****التعلم عن طريق النشاط** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة مسك المضرب مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **-يتعرف الطريقة الصحيحة لمسك مضرب الريشة الطائرة.** **-يطبق مهارة مسك المضرب وتحريكة في اتجاهات مختلفة.****- يحافظ على الادوات الرياضية وممتلكاته الشخصية .** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التحقق من صحة توزيع الاصابع على المضرب في المسكة الامامية والخلفية.**

**2-بيان الفرق بين المسكة الامامية والخلفية.**

**3-بيان اهمية المحافظة على الادوات الرياضية والممتلكات الشخصية**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : الريشة الطائرة الموضوع / المهارة :الاحساس بالمضرب والريشة رقم الدرس : 2/ 3حصص**

**المدة الزمنية : الصف :السابع الاساسي المهارات الحياتية :الاصغاء الجيد**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ريشة طائرة****مضارب الريشة الطائرة****صافرة** | **الملاحظة****سلم التقدير** | **التدريس المباشر****العمل الجماعي** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الاحساس بالمضرب والريشة مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **-يتعرف النواحي الفنية للمهارة****-يطبق تمارين الاحساس بالمضرب والريشة.****- يصغي جيدا الى شرح المعلم** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التنبيه على فرد الذراع ومتابعة حركة القدمين.**

**2-توضيح كيفية متابعة الذراع لمسار الحركة الصحيحة بعد اداء التمرير.**

**3-تشجيع الانتباه والاصغاء لشرح المهارة.**

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : الريشة الطائرة الموضوع / المهارة : وقفة الاستعداد رقم الدرس :3 / حصتان**

**المدة الزمنية : الصف :السابع الاساسي المهارات الحياتية :التواصل اللفظي والغير لفظي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ريشة طائرة****مضارب الريشة الطائرة****صافرة** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** | **التدريس المباشر****التعلم عن طريق النشاط** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة وقفة الاستعداد مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **يصف النواحي الفنية للمهارة.****- يطبق وقفة الاستعداد تطبيقا صحيحا****- يتواصل مع زملائه لفظيا وبالاشارة في اثناء تطبيق النشاط .** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- المحافظة على المسكة الصحيحة للمضرب بتنفيذ وقفة الاستعداد**

**2-عدم تصلب اليد الحرة وابقاؤها في وضعها الطبيعي.**

**3-جعل النظر الى الامام والريشة**

**4-التركيز على ضبط المسافة بين القدمين جيدا**

**5- تشجيع الطلبة على المحافظة على الادوات الرياضية والممتلكات الشخصية.**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة :التوازن( الكتاب فوق الراس ) رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع الاساسي المهارات الحياتية : التعاون**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****كتاب****اقماع بلاستيكية** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة التوازن ( لعبة الكتاب فوق الراس ) مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف اهمية مهارة التوازن****- تؤدي لعبة صغيرة تنمي مهارة التوازن****- يتعاون مع زملائه في اثناء تنفيذ النشاط** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- استخدام أي اداة اخرى امنه بدل الكتاب مثل كيس رمل خفيف او دفتر**

**2- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء تنفيذ النشاط**

**3- وقوف المعلم في مكان يمكنه من مراقبة الطلبة جميعا**

**4- تصويب الاخطاء في اثناء ممارسة اللعبة**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة :السرعة مكانك مكاني رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : المواطنة الصالحة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****طباشير ملونة** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التدريس المباشر****التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة السرعة ( مكانك مكاني ) مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- يتعرف اهمية العاب التتابع في تنمية الصفات البدنية المختلفة****- يؤدي لعبة صغيرة تنمي لديه مهارة السرعة****- يشعر بالولاد والانتماء الى الوطن وقائده** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التنويع في اسلوب الشرح**

**2- التعزيز المستمر وذلك بتشجيع الطلبة والثناء على ادائهم الصحيح حتى يتقنوا المهارة**

**3- عمل نموذج توضيحي جيد واستخدام الوسائل التعليمية المناسبة**

**4- اتاحة وقت كافي للممارسة والتطبيق حتى يكتسب الطلبة المهارة**

**5- استخدام الاشارة الصحيحة للمهارات التي يمكن للطلبة كافة فهمها**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة :القوة ( المربع المتحرك ) رقم الدرس :3 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية :تقدير الذات واحترام قدرات الاخرين**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****4 صولجانات** **طباشير ملونة****حبل طوله 16 م** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التدريس المباشر****التعلم من خلال النشاط****العمل الجماعي** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة القوة ( لعبة المربع المتحرك) مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف اهمية القوة وانواعها****- تؤدي لعبة صغيرة تنمي عضلاته بصورة صحيحة****- يقدر ذاته ويحترم قدرات زملائه** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التعزيز المستمر خلال ممارسة اللعبة**

**2- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء اللعب**

**3- ربط المعرفة بالحياة**

**4- الحرص على عدم انهاك الطلبة**

**5- وقوف المعلم في مكان يتيح له مراقبة الجميع**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة :التحمل ( منتصف الليل) رقم الدرس :4 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : التعاون**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****طباشير ملونة****ملعب** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة التحمل (منتصف الليل ) مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف اهمية التحمل في جائزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية****- يمارس لعبة صغيرة تنمي مهارة التحمل****- يشعر باهمية التعاون بين الاعضاء الفريق الواحد** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تبديل الاسد في كل جولة**

**2- التذكير بترك مسافة كافية بين طالبين لتجنب الاصطدام في اثناء الجري**

**3- التعزيز المستمر للطلبة المميزين**

**4- حث الطلبة على بذل اقصى جهدهم**

**5- الحرص على عدم انهاك الطلبة**

**6- تصويب الاخطاء في اثناء ممارسة اللعبة**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة :المرونة (الجسر والنفق ) رقم الدرس :5 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : العمل بروح الفريق**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات طبية خفيفة** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **العمل الجماعي****التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة المرونة ( لعبة الجسر والنفق) مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف اهمية مهارة مرونة** **- يمارس لعبة تنمي مهارة المرونة بصورة صحيحة****- يتعامل مع زملائه بروح الفريق الواحد** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التنويع في اسلوب الشرح**

**2- تصحيح الاخطاء في اثناء تطبيق اللعبة**

**3- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء اللعب**

**4- اشراك الطلبة ذوي الحاجات الخاصة في اللعب**

**5- تقديم نموذج للنشاط**

**6- تعزيز الطلبة المميزين في اثناء تنفيذ النشاط**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة :التوافق ( الصولجان الحائر ) رقم الدرس : 6 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : الوقاية من الاصابات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****طباشير ملونة****4 صولجانات لكل فريق** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة التوافق ( الصولجان الحائر ) مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف معنى التوافق واهميتة****- يمارس لعبة صغيرة تنمي مهارة التوافق بصورة صحيحة****- يستشعر اهمية التوافق في المحافظة على السلامة العامة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- ربط المعرفة بالحياة**

**2- التعزيز المستمر**

**3- تقديم نموذج**

**4- الحرص على عدم انهاك الطلبة**

**5-تصويب الاخطاء في اثناء ممارسة اللعبة**

**6-شرح تعليمات اللعبة بصوت مسموع واسلوب شائق**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة : الرشاقة ( الجري المكوكي) رقم الدرس : 7 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : العمل بروح الفريق**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة** **مكعبان لكل فريق****طباشير ملونة** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الرشاقة( الجري المكوكي ) مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف معنى الرشاقة واهميتها****- يمارس لعبة صغيرة تنمي مهارة الرشاقة بصورة صحيحة****- يتعامل مع زملائة بروح الفريق الواحد** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- شرح المهارة باسلوب شائق ممتع**

**2- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء تنفيذ النشاط**

**3- تعزيز الطلبة المميزين في اثناء تنفيذ النشاط**

**4- تصويب الاخطاء في اثناء ممارسة اللعبة**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة :تمرير الكرة بباطن القدم رقم الدرس : 1/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية :التعاون والعمل بروح رياضية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****كرات قدم****ساعة توقيت** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي**  | **العمل الجماعي****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة تمرير الكرة بباطن القدم مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف النواحي الفنية للمهارة** **- تأدية المهارة بطريقة فنية صحيحة****- يبدي تعاونا مع فريقه خلال اداء النشاط** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تنبيه الطلبة على ان تكون قدم الارتكاز مثبتة بجانب الكرة**

**2- توجية الطالب الممرر للكرة بالنظر الى زميلة المستقبل الكرة**

**3-تذكير الطالب بان تكون القوة التي تضرب بها الكرة مناسبة لكي تصل الكرة الى زميله**

**4- تشجيع الطلبة على التعاون مع زملائهم خلال اداء الانشطة**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة : ايقاف الكرة المتدحرجة باسفل القدم رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : المحبة والتالف والصداقة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****كرات قدم****ساعة توقيت** | **الملاحظة****سلم التقدير**  | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة ايقاف الكرة المتدحرجة باسفل القدم مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف النواحي الفنية لمهارة ايقاف الكرة المتدحرجة اسفل القدم** **- تأدية مهارة بطريقة فنية صحيحة****- يبدي تعاونا وتفاعلا مع فريقه خلال اداء النشاط** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التركيز على ان تكون ركبة القدم المستقبلة للكرة مثنية قليلا**

**2- تنبه الطلبة على ان تشير القدم الحرة المستقبلة للكرة الى الاعلى وليس الاسفل**

**3- تذكير الطلبة ان يحافظوا على توازنهم خلال اداء المهارة**

**4- تشجيع الطلبة على التواصل في اثناء اداء المهارة**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة : الجري بالكرة بوجة القدم الداخلي الامامي رقم الدرس :3 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : المثابرة في تحقيق الهدف**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****كرات قدم****ساعة توقيت** | **الملاحظة****قائمة الشطب**  | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الجري بالكرة بوجة القدم الامامي مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف النواحي الفنية للمهارة** **- تأدية مهارة بطريقة فنية صحيحة****- يثابر لتحسين مستوى ادائه** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تذكير الطلبة بوجوب استخدام الذراعين خلال الجري للمحافظة على التوازن**

**2- تنبه الطلبة على دفع الكرة بقوة مناسبة لكي لا تبتعد عنهم كثيرا**

**3- لفت انتباه الطلبة الى ان تكون قدم الارتكاز خلف الكرة**

**4- تشجيع الطلبة على المثابرة لتحقيق مستوى اداء افضل**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة : التصويب على المرمى بوجة القدم الامامي من وضع الثبات رقم الدرس :4 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : النشاط والحيوية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****كرات قدم** | **الملاحظة****قائمة الشطب**  | **العمل الجماعي****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة التصويب على المرمى بوجة القدم الامامي من وضع الثبات مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف النواحي الفنية للمهارة** **- تأدية مهارة بطريقة فنية صحيحة****- يظهر رغبة وحماسا عند تنفيذ المهارة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التركيز على ضرب الكرة من منتصفها**

**2- لفت انتباه الطلبة الى دقة تصويب الكرة نحو المرمى**

**3- تذكير الطلبة باستخدام الذراعين لحفظ التوازن**

**4- تحفيز الطلبة الى اداء المهارة بنشاط وحيوية**

**5- توجية الطلبة الى ضرب الكرة بوجه القدم الامامي**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة : التدريبات واللعب الجماعي رقم الدرس :5 / حصتان**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : التدرج في انجاز العمل**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****كرات قدم****ساعة توقيت** | **الملاحظة****قائمة الشطب**  | **التدريس المباشر****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارات السابقة التي تعلمها مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- يتذكر المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة** **- يطبق المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة****- يحرص على انجاز ما تعلمه من مهارات على نحو متدرج** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- توزيع الطلبة على فريقين بصورة متكافئة**

**2- عمل نموذج للمهارات بغية تذكير الطلبة بها**

**3- الحث على التحلي بالاخلاق والروح الرياضية في اثناء الاداء**

**4- تاكيد التنافس الشريف وتقبل الفوز والخسارة بروح رياضة**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة : الوثب الطويل من وضع الثبات الى ابعد مسافة رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية : الثقة بالنفس وتقدير الاخرين**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****فرشة جمباز****كرات****اقماع** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الوثب الطويل من وضع الثبات الى ابعد مسافة مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف النواحي الفنية للمهارة****- يطبق مهارة الوثب من وضع الثبات الى ابعد مسافة ممكنه****- يبدي ثقة بالنفس عند اداء المهارة**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تذكير الطلبة بارجحية الذراعين الى الخلف ثم الى الامام عند الوثب وبيان اهمية ذلك في زيادة الارتقاء**

**2- التركيز على ان يكون الهبوط بالقدمين معا**

**3- مد الجسم خلال مرحلة الطيران الى الامام**

**4- اقتصار عملية الوثب على فرشات الجمباز او الارض الرملية لمنع حدوث اصابات**

**5- زيادة ثقة الطالب بنفسه عن طريق التشجيع**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة : رمي ثقل وزنه كيلو غرام الى الامام مسافة رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية: تكوين علاقات اجتماعية ايجابية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****كرات طبية وزن كل منها كيلو غرام**  | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة رمي ثقل وزنه كيلو غرام الى الامام مسافة مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف النواحي الفنية اداء المهارة****- يرمي ثقلا (كيلو غرام واحد ) الى الامام اقصى مسافة ممكنه****- ينشئ علاقات اجتماعية ناجحة زملائه**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التركيز على طريقة حمل الثقل على نحو صحيح بحيث يكون مرتكزا على راحة اليد والاصابع مفرودة حوله**

**2- توجيه الطلبة الى الرمي بافضل للرمي وهي 45 درجة**

**3- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء تنفيذ النشاط**

**4-حفز الطلبة الى رمي الثقل بكل قوة والى ابعد مسافة**

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة : العدو مسافة30م من وضع الوقوف رقم الدرس :3 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :السابع المهارات الحياتية: التعبير عن المشاعر الايجابية والحوار الهادف**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التعلم من خلال النشاط****التدريس المباشر** | **الجزء التمهيدي :الاحماء:****-جري حول الملعب – تمرينات** **(وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانبا (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف فتحا, الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل.****(وقوف,انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفا. (وقوف,شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف,ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفا باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفا) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين****الجزء الرئيسي :****النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة العدو مسافة 30 م من وضع الوقوف مع اداء نموذج من قبل المعلمة.****النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .****النشاط الختامي:****رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف النواحي الفنية للمهارة****- يعدو من وضع البدء العالي مسافة 30 م****- يعبر عن سعادته باداء المهارة**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التركيز على ان يبقى جسم الطالب مستقيما ومنطقة الذقن موازية للارض**

**2- تنبيه الطالب على تجنب أي حركة تستنفذ طاقته من دون جدوى في اثناء الركض**

**3- لفت انتباه الطالب الى تجنب الحركات الزائدة التي لا تخدم الاداء**

**4-تنبية الطالب على تجنب الركض كأن يقفز بكامل ثقله ولا ينزل بكامل القدم على الارض**

**5- جعل الطالب يختار طول الخطوة بحيث تكون هي المثلى واكثر راحة له**

**6- تذكير الطالب ان يحافظ على ثني المرفقين بما يسمح لليدين بالحركة على مستوى الخصر**