**خطة درس صفحة " 14 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :** التمرينات واللياقة البدنية **عنوان الدرس :**التوازن سباق اكواب الماء **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي :الوقف على رجل واحدة التكامل الرأس الجمباز التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **يتعرف اهمية مهارة التوازن.**  **يؤدي لعبة صغيرة تنمي مهارة التوازن.**  **يلتوم بتعليمات اللعبة خلال تنفيذ النشاط** | **دليل المعلم.**  **صينية.**  **16كوب ماء.**  **صافرة**  اقماع.  طباشير ملونة | **الت**  **علم في مجموعات**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛**  **الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب خلفا مرتين.**  **(جلوس طولا فتحا) ثني الجذع أماما والضغط بين القدمين.**  **(جلوس طولا الظهر مواجه-واليدان متشابكتان مع الزميل) ضغط الذراعين خلفا بمساعدة الزميل**  **(وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة.**  **(وقوف الوضع أماما) الانطلاق للجري عند سماع الإشارة ثم التوقف عند سماعها** مرة أخرى  **الخطوات التعلمية:**  **-تقسيم الصف الي قاطرات متساوية**  **-يطللق المعلم اشارة البداء فيجري اول طالب من كل قاطرة باتجاه الاقماع وهو يحمل صيبية الكواب بيد واحدة دون انسكاب الماء على الصنية .**  **-تفوز القاطرة التي تكمل أولا.**  **الخاتمة**  **يتعاون الطلاب على تنضيف الساحة وجمع الادوات** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 16**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :** التمرينات واللياقة البدنية **عنوان الدرس :**السرعة:سباق المطاردة  **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي :الجري التكامل الرأس : العاب القوى التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  2-  3-  4- | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر الياقة البدنية**  **يتعرف اهمية مهارة السرعة.**  **يؤدي لعبة صغيرة تنمي لدية مهارة السرعة**  **يتعاون مع زملائة في اثناء تنفيذ النشاط** | **دليل المعلم**  **صافرة** | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛**  **الجري حول الملعب اربع لفات**  **وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب مع تبادل وضع القدمين أماما مرتين.**  **(وقوف فتحا- الذراعان جانبا) لف الجذع.**  **(وقوف ذراع جانبا وذراع عاليا) تبادل وضع الذراعين.**  **(وقوف) مرجحة الذراعين أماما جانبا أماما أسفل "المرجحة بزاوية"**  **(وقوف نصفا-مسك الرجل خلفا)الحجل أماما مع محاولة دفع الزميل بالكتف**  **الخطوات التعلمية:**  **-تقسيم الصف الي مجموعتين أ وب**  **-يقف مجموعة (أ) ظهورهم الي ظهور مجموعة (ب) و(ب)وقوف الظنهر المواجه.**  **- يطلق المعلم اشارة البدء ويبدء فريق ا بالمطارة مجموعة ب .**  **- يفوز الفريق بعد ان يمسك جميع افراد المجموعة ثم يتم تبديل الادوار.**  **الخاتمة:**  **تنظيف الساحة و العودة الي الصف** | 10  30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 8 1 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :** التمرينات واللياقة البدنية **عنوان الدرس :**القوه :نقل الكرات **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي :رفغ ثقل التكامل الرأس العاب القوى التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر الياقة البدنية**  **يتعرف اهمية مهارة القوى.**  **يؤدي لعبة صغيرة تنمي العضلات بشكل صحيح.**  **يشعر بالانجاز والتحدي** | **دليل المعلم**  **صافرة** | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب جانبا مرتين.**  **(جلوس طولا) ثني الجذع أماما والضغط على القدمين.**  **(انبطاح) ثني الذراعين.**  **(وقوف) المرجحة العمودية مع ثني الجذع أماما أسفل في العدة الرابعة.**  **(وقوف) الجري أماما وعند الإشارة أداء خطوة واسعة ثم وثبة للأمام.**  **الخطوات التعليمة:**  **-تقسيم الصف الي قاطرات متساوية**  **-تقف كل قاطرتين مقابل بعضهما بعضا على ان تفصل بينهما مسافة ثم يعطى فريق كره .**  **-يطلق المعلم اشارة البدء فيجري اول طالب من كل فريق بالجري وهو يحمل الكرة ويسلمها الي الفريق المقابل ثم يعود الي الخلف وينطلق ألاعب الثاني بالكرة وهكذا تبقى الجري حتى يعود كل فريق مكان الاخر .**  **يفوز الفريق الذي ينهي السباق .**  **الخاتمة**  **الاصطفاف والعودة الي الصف** | 15  25 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 20 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :** التمرينات واللياقة البدنية **عنوان الدرس :** التحمل :صياد الفراشات **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي :الجري مسافات طويلة التكامل الرأس الجري 1600 التكامل الأفقي : الرياضيات**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2-**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر الياقة البدنية**  **يتعرف اهمية مهارة االتحمل.**  **يؤدي لعبة صغيرة تنمي العضلات بشكل صحيح.**  **يشعر بالولاء والانتماء الي الوطن وقائدة** | **دليل المعلم**  **ملعب**  **صفارة**  **طباشير ملونة** | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف الوضع أماما) الوثب بالارتداد مع تبادل وضع القدمين أماما.**  **(وقوف فتحا- الذراعان جانبا) دوران الجذع.**  **(وقوف-انثناء عرضا) ضغط المرفقين خلفا 4 مرات ثم مد الذراعين جانبا والضغط خلفا 4 مرات.**  **(وقوف) المرجحة بزاوية مع رفع العقبين في العدتين الأولى والثالثة.**  **(وقوف مواجهة) رفع الرجل خلفا ببطء لعمل ميزان- مع مد الذراعين جانبا**  **الخطوات التعليمة:**  **1-تقسيم الصف الي قاطرات متساوية**  **2-يسمي احدى الطلبة الصياد ويسمى بقية الصف فراشات .**  **3-تحديد نقطة لوقوف الصياد ونقطة هدف تمثل البيت الامن في احدى الزوايا الملعب على بعد25م من الصياد**  **4- حفز الطلبة الجري بأسرع ما يمكن**  **5-تذهب الفراشات الي الصياد وتساله عن الساعة فيختار الصياد أي اجابة وعندما يقول منتصف الليل فتهرب الفراشات الي المكان الأمن والذي يمسكه الصياد يصبح مساعد الصياد .**    **الخاتمة**  **ينشد الطلبة النشيد الوطني** | 10  30 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 22 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :** التمرينات واللياقة البدنية **عنوان الدرس :** المرونة المزارع النشيط **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي :الجري المتعرج التكامل الرأس : الجري التكامل الأفقي : الرياضيات**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر الياقة البدنية**  **يتعرف اهمية مهارة المرونة.**  **يؤدي لعبة صغيرة تنمي المرونة.**  **يشعر باهمية التعاون** | **دليل المعلم**  **ملعب**  **صافرة**  طباشير ملونة | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع مرجحة الرجل الأخرى جانبا.**  **(رقود الذارعان عاليا-تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين (:)**  **(وقوف فتحا-ظهرا لظهر-تشبيك اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا (:)**  **(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين نصفا في العدة الثانية.**  **(نصف جثو أفقي) وضع البدء المنخفض الانطلاق للجري أماما عند سماع صفارة ثم التوقف عند سماع صفارتين**  **الخطوات التعليمة:**  **1-تقسيم الصف الي قاطرات متساوية**  **2-شرح تعليمات اللعبة**  **3-يقف الطلبة عند خط البداية .**  **4-توضع خمس اقماع اما م كل قاطرة يشكل عامودي تكون المسافة متر**  **6- يطلق المعلم اشارة البدء فينطلق الطالب الاول من كل مجموعة نحو الامام ليلمس الاقماع الوحد تلو الاخر**  **7- تفوز القاطرة التي تكمل أولا**  **الخاتمة**  **جمع الاقماع والعودة الي الصف** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 24 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :** التمرينات واللياقة البدنية **عنوان الدرس :** التوافق :الصولجان الخائر **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي :الجري بانجاهات مختلفة التكامل الرأس : الجمباز التكامل الأفقي : الرياضيات**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر الياقة البدنية**  **يتعرف اهمية مهارة التوافق**  **يؤدي لعبة صغيرة تنمي االتوافق بشكل صحيح.**  **يشاركة في النشاط مشاركة ايجابية** | **دليل المعلم**  **ملعب**  **كرات طبية** | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع مرجحة الرجل الأخرى جانبا.**  **(رقود الذارعان عاليا-تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين (:)**  **(وقوف فتحا-ظهرا لظهر-تشبيك اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا (:)**  **(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين نصفا في العدة الثانية.**  **(نصف جثو أفقي) وضع البدء المنخفض الانطلاق للجري أماما عند سماع صفارة ثم التوقف عند سماع صفارتين**  **الخطوات التعليمة:**  **1-تقسيم الصف الي قاطرات متساوية**  **2-شرح تعليمات اللعبة**  **3-يرسم المعلم خطا على طول الملعب ليكون خط البداية**  **3-توضع الصولجانات على مسافة 3م من خط البداية تكن الصولجانات على الارض**  **4-تطلق اشارة البدء وينطلق الاعب الأول من كل قاطرة بين الصولجانات والقاطرة التي تكمل اولا تفوز**  **الخاتمة**  **جمع االادوات والعودة الي الصف** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 26 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :** التمرينات واللياقة البدنية **عنوان الدرس :** الرشاقة تجنب الالغام **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي :الجري باتجاهات مختلفة التكامل الرأس : الجمباز التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر الياقة البدنية**  **يتعرف معنى الرشاقة واهميتها اهمية**  **يؤدي لعبة صغيرة تنمي مهارة الرشاقة بصور صحيحة**  **يتعامل مع زملائه بروح الفريق** | **دليل المعلم**  **ملعب**  **20اقماع**  **طباشير ملونة**  **مكعبات** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع مرجحة الرجل الأخرى جانبا.**  **(رقود الذارعان عاليا-تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين (:)**  **(وقوف فتحا-ظهرا لظهر-تشبيك اليدين مع الزميل) رفع الذراعين جانبا عاليا (:)**  **(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين نصفا في العدة الثانية.**  **(نصف جثو أفقي) وضع البدء المنخفض الانطلاق للجري أماما عند سماع صفارة ثم التوقف عند سماع صفارتين**  **الخطوات التعليمة:**  **1-تقسيم الصف الي قاطرات متساوية**  **2-شرح اهمية الرشاقة**  **3--رسم خطان مستقيمان متوازيان الاول خط البداية والثاني خط النهاية بينهما مسافة 15 م.**  **4-توضع 10 اقماع إمام كل قاطرة حتى خط النهاية بيتهم مسافة 5 م.**  **56-تقف القاطرات خلف خط البداية**  **4-تطلق اشارة البدء وينطلق الاعب الأول من كل قاطرة يجري بشكل متعرج ويعود جري مستقيم ويلمس الاعب الاخر وهكذا لي احر الاعب والقاطرة التي تكمل اولا تفوز**  **الخاتمة**  **جمع االادوات والعودة الي الصف** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 42 "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة القدم عنوان الدرس : الجري بالكرة بوجة القدم الداخلي الامامي وجه القدم الخارجي عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : التمرير التكامل الرأس كرة اليد التكامل الأفقي : التربية الاسلامية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1-**  **2-**  **3-**  4- | **تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصار االلياقة البدنية**  **تتعرف النواحي الفنية للمهارة**  يؤدي المهارة بصور صحيحة  يحترم اسهامات الاخرين واساليبهم . | **دليل المعلم**  **كرة قدم**  ملعب .  ساعة ايقاف  6اقماع  صافرة | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي** | **الملاخظة** | **سلم التقدير العددي** | ***الاحماء:***  **(وقوف) الوثب عاليا مع عمل نصف لفة في الهواء.**  **(وقوف-الذراعان) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أمام القدمين.**  **(وقوف فتحا-الذراعان جانبا) ثني الجذع أماما أسفل ولفه للمس القدم باليد المقابلة.**  **(جلوس على أربع) التقدم باليدين للأمام لوضع الانبطاح المائل.**  **(وقوف) الانطلاق للجري عند سماع صفارة- والتوقف عند سماع صفارتين**   * ***الخطوات التغلبمية :***   **-شرح النواحي القانونية للمهارة**  **-اداء المهارة بدون كرة**   * **المسي بالكرة بوجه القدم الخارجي والداخلي بالتبادل** * **الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي مسافة محددة .** * **الجري بالكرة اماما تم الاستدارة خلف القمع والجري بالكرة اماما** * **تكرار التمارين السابقة مع وجود زميل** * **معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسة.** * **استخدام الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني** * **ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة .** * ***الختام :***   **(وقوف) خطوة للأمام في عدتين ثم خطوة للخلف مع رفع الذراعين أماماً عالياً.**  **الانطلاق الي الصف** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 42 "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة القدم عنوان الدرس :السيطرة امتصاص الكرة بالفخد عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : التمرير التكامل الرأس كرة اليد التكامل الأفقي : التربية الاسلامية**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1-**  **2-**  **3-**  4- | **تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **تتعرف النواحي الفنية للمهارة**  يؤدي المهارة بصور صحيحة  يؤدي تمرينات استرخائية | **دليل المعلم**  **كرة قدم**  ملعب .  اقماع  صافرة | **التدريس المباشر**  **التدر يس عن طريق النشاط** | **الملاحظة** | **سلم التقدير العددي** | ***الاحماء***  **(وقوف) الوثب عاليا مع عمل نصف لفة في الهواء.**  **(وقوف-الذراعان) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أمام القدمين.**  **(وقوف فتحا-الذراعان جانبا) ثني الجذع أماما أسفل ولفه للمس القدم باليد المقابلة.**  **(جلوس على أربع) التقدم باليدين للأمام لوضع الانبطاح المائل.**  **(وقوف) الانطلاق للجري عند سماع صفارة- والتوقف عند سماع صفارتين**   * ***الخطوات التغلمية :***   **-شرح النواحي الفنية للمهارة**   * **القيام بالمهارة بدون كرة** * ***يقوم الطالب برمي الكرة عاليا لمسافة مناسبة ثم يقوم بامتصاصها بالفخذ .*** * ***يقوم الطالب بتنطيط الكرة على الفخذ مرات عدد ثم امتصاصها .*** * ***يقوم الطالب برمي الكرة قوسيا نحو زميله الذي يقوم بامتصاصها بالفخذ*** * ***استخدام الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة .*** * ***الختام :***   ***(وقوف) خطوة للأمام في غدتين* ثم خطوة للخلف مع رفع الذراعين أماماً عالياً.** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 44 "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة القدم عنوان الدرس :ضرب الكرة بالراس من الثبات عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : التمرير التكامل الرأس كرة اليد التكامل الأفقي : الرياضيات**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1-**  **2-**  **3-**  4- | **تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **تتعرف النواحي الفنية للمهارة**  يؤدي المهارة بصور صحيحة  يؤدي تمرينات استرخائية | **دليل المعلم**  **كرة قدم**  ملعب .  اقماع  صافرة | **التدريس المباشر**  **التدر يس عن طريق النشاط** | **الملاحظة** | **سلم التقدير العددي** | ***الاحماء***  **(وقوف) الوثب عاليا مع عمل نصف لفة في الهواء.**  **(وقوف-الذراعان) ثني الجذع أماما أسفل والضغط أمام القدمين.**  **(وقوف فتحا-الذراعان جانبا) ثني الجذع أماما أسفل ولفه للمس القدم باليد المقابلة.**  **(جلوس على أربع) التقدم باليدين للأمام لوضع الانبطاح المائل.**  **(وقوف) الانطلاق للجري عند سماع صفارة- والتوقف عند سماع صفارتين**   * ***الخطوات التغلمية :***   **-شرح النواحي الفنية للمهارة**   * **رمي الكرة عاليا فوق الراس ثم محاولة ضربها بالجبهة** * **تنطيط الكرة بالراس عدة مرات بالجبهة** * ***رمي الكرة نحو الحائط تم ضربها بالراس نحو الحائط .*** * ***رمي الكرة الي زميل عاليا ليضربها بالراس نحو الزميل*** * ***رمي الكرة بين زميلين بالراس من مسافة مناسبة*** * ***رمي الكرة الي الزميل لتصويبها نحو المرمى*** * ***استخدام الألفاظ الحسنة أثناء ممارسة النشاط البدني ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة .*** * ***الختام :***   ***(وقوف) خطوة للأمام في غدتين* ثم خطوة للخلف مع رفع الذراعين أماماً عالياً.** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

. **خطة درس صفحة " 46 "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة القدم عنوان الدرس :التصويب على المرمى بوجه القدم الخارجي من الجري عدد الحصص " التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : التمرير التكامل الرأس اللياقة البدنية التكامل الأفقي : االدين**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1-**  **2-**  **3-**  4- | **تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **تتعرف النواحي الفنية للمهارة**  يؤدي المهارة بصور صحيحة  يؤدي تمرينات استرخائية | **دليل المعلم**  **كرة قدم**  ملعب .  اقماع  صافرة | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي** | **الملاخظة** | **سلم التقدير العددي** | * ***الاحماء***   (وقوف الوضع أماما –ثبات الوسط) الوثب في المكان مع تبادل وضع القدمين أماما.  (وقوف فتحا) ثني الجذع أماما أسفل والضغط على القدمين بالتبادل.  (وقوف فتحا- الذراعان جانبا) ثني الجذع جانبا لمحاولة لمس الرجل باليد.  (وقوف) دوران الذراعين بالتقاطع أمام الصدر.  (جثو أفقي) مد الرجل خلفا مع رفع الذراع العكسية عاليا.  ا***الخطوات التغلمية :***  **-شرح النواحي الفنية للمهارة**   * **اداء المهارة بدون كرة** * ***ثصويب على المرمى من الثبات*** * ***اداء المهارة من خلال الجري والتصويب على جدار*** * ***الجري بالكرة بين الاقماع والتصويب على الجدار*** * ***التمرير الكرة للزميل والتصويب على المرمى*** * ***ضبط النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المنافسة .*** * ***الختام :***   ***(وقوف) خطوة للأمام في عدتين* ثم خطوة للخلف مع رفع الذراعين أماماً عالياً.** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 48 "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة القدم عنوان الدرس : التدريبات واللعب الجماعي عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : التديد التكامل الرأس اللياقة البدنية التكامل الأفقي : االدين**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1-**  **2-**  **3-**  4- | **تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **يتذكر المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة**  يطبق المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة  يحرص على انجاز ما تعلمه من مهارات على نحو التدريج | **دليل المعلم**  **كرة قدم**  ملعب .  اقماع  صافرة | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي** | **الملاخظة** | **قائمة الشطب** | * ***الاحماء***   (وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الوثب خلفا مرتين.  (جلوس طولا فتحا) ثني الجذع أماما والضغط بين القدمين.  (جلوس طولا الظهر مواجه-واليدان متشابكتان مع الزميل) ضغط الذراعين خلفا بمساعدة الزميل (:)  (وقوف) المرجحة العمودية مع رفع العقبين في العدة الثالثة.  (وقوف الوضع أماما) الانطلاق للجري عند سماع الإشارة ثم التوقف عند سماعها مرة أخرى..  ا***لخطوات التعلمية :***  **يذكر المعلم الطلبة بالنواحي الفنية للمهارة السابقة**  **-عمل نموذج للمهارات السابقة من المعلم**  **-عمل نموذج من الطلبة المتميزين**   * **يوزع الطلبة الي فريقين** * **عمل مبارة تنفسية بين الطلبة** * **التشجيع الطلبة التعامل بالروح الفريق** * **-التاكيد غلى التنافس الشريف**   **النشاط الختامي**  **تنضيف الساحة والعودة الي الصف** | 10  25  5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 56 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :العاب القوى عنوان الدرس :**العدو 50م من وضع البدء المنخفض  **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : الجري التكامل الرأس الكرة كرة السلة التكامل الأفقي : الرياضيات**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **يتعرف النواحي الفنية للمهارة**  **يطبق مهارة بصورة صحيحة**  **يتقبل الملاحظات والتعليقات حول المهارة** | **دليل المعلم**  صفارة  عصا تتابع  اقماع  . | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما.**  **(رقود –مس الرقبة تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين ":"**  **(وقوف الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين للتقاطع أمام الجسم.**  **(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين كاملا في العدة الثانية.**  **(وقوف) الجري أماما عند سماع صفارة التغيير للحجل**  **الخطوات التعلمية:**  **-شرح النواحي الفنية للمهارة**  **-نطبيق المهاره من وضع الثبات.**  **- اتخاذ الوضع الصحيح عند سماع الصفارة**  **-الوقوف في صف خلف الخط المرسوم تم اتخاذ وضع البدء المنخفض ثم الانطلاق مسافة 10م عند الاشارة**  **-تكرار التمرين 10م 20م 30م 50م**    **-تقسيم الصف الي اربع طلبة في كل مجموعة و تنفيذ المهارة**  **-عمل منافسة بين الطلبة** | 10.د  30.د |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 58 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :العاب القوى عنوان الدرس :** جري تتابع 4\*25م  **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : الاستلام وتسليم التكامل الرأس العدو التكامل الأفقي : الرياضيات**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **يتعرف النواحي الفنية للمهارة**  **يطبق مهارة التتابع بطريقة صحيحة**  **يتعاون مع زملائة في اثناء تنفيذ النشاط** | **دليل المعلم**  صفارة  عصا تتابع  اقماع  . | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما.**  **(رقود –مس الرقبة تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين ":"**  **(وقوف الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين للتقاطع أمام الجسم.**  **(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين كاملا في العدة الثانية.**  **(وقوف) الجري أماما عند سماع صفارة التغيير للحجل**  **الخطوات التعلمية:**  **-شرح النواحي الفنية للمهارة**  **-وقوف الطلبة صفين ثم الهرولة قليلا واطلاق اشارة البدء يلمس الطالب زميلة بيده من دون اداة ويتبادلان المكان في صفين .**  **-تكرار التمرين استخدام العصا**  **-تقسيم الصف الي اربع طلبة في كل مجموعة و تنفيذ المهارة**  **-عمل منافسة بين الطلبة** | 10.د  30.د |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 62 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :العاب القوى عنوان الدرس :** دفع ثقل وزنة2كغم بيد واحدة **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : القفز التكامل الرأس جمباز التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **يتعرف النواحي الفنية للمهارة**  **يطبق المهارة بطريقة صحيحة**  **يبدي حيوية عند تنفيذ المهارة** | **دليل المعلم**  **كرات**  صفارة  اقماع  فرشة حمباز . | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما.**  **(رقود –لمس الرقبة تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين ":"**  **(وقوف الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين للتقاطع أمام الجسم.**  **(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين كاملا في العدة الثانية.**  **(وقوف) الجري أماما عند سماع صفارة التغيير للحجل**  **الخطوات التعلمية:**  **-شرح النواحي الفنية للمهارة**  **-رمي الثقل بالذراعين للخلف**  **-رمي الثقل باليدين اماما عاليا**  **-دفع الثقل من الثبات**  **-دفع الثقل مع حركة الحوض**  **دفع الثقل من الثبات ومد الرجل اليسرى المرتكزة**  **-الاتكاز على القدم اليمنى للحجل خلفا على نفس الرجل والوصول الي وضع الرمي تم اداء المهارة كاملة**  **- عمل منافسة بين الطلبة** | 10.د  30.د |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 60 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :العاب القوى عنوان الدرس :** الوثب الطويل من القرفصاء **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : القفز التكامل الرأس الكرة القدم التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر اللياقةالبدنية**  **يتعرف النواحي الفنية للمهارة الوثب بطريقة القرفصاء**  **يطبق مهارة الوب الطويل من الثبات**  **يتعاون مع زملائة في اثناء تنفيذ النشاط** | **دليل المعلم**  **كرات**  صفارة  اقماع  فرشة حمباز . | **التدريس المباشر**  **التدريس من خلال النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | **الاحماء ؛ الجري حول الملعب اربع لفات**  **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان مرتين ثم الحجل مرتين مع رفع الرجل الأخرى أماما.**  **(رقود –مس الرقبة تثبيت القدمين) رفع الجذع لثنيه أماما على القدمين ":"**  **(وقوف الذراعان جانبا) مرجحة الذراعين للتقاطع أمام الجسم.**  **(وقوف) المرجحة بزاوية مع ثني الركبتين كاملا في العدة الثانية.**  **(وقوف) الجري أماما عند سماع صفارة التغيير للحجل**  **الخطوات التعلمية:**  **-شرح النواحي الفنية للمهارة**  **-الجري ثم تحديد قدم الارتقاء**  **-الجري عند سماح الاشارة يتم تغير الحجل ثم الجري**  **- الجري ثم الوثب الي الصندوق ا والي أي كرة على شكل خطوة تؤدى بالهواء .**  **- الوثب الطويل مع الثبات**  **- الوثب الطويل مع الجري واداء المهارة كاملة.**  **-عمل منافسة بين الطلبة ايهم وثب ابعد مسافة** | 10.د  30.د |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ:

**خطة درس صفحة " 56 "**

**الصف / المستوى :الخامس المبحث :** التربية الرياضية **عنوان الوحدة :** االعاب القوى **عنوان الدرس :**البدء المنخفض  **عدد الحصص : التاريخ :من الي**

**التعلم القبلي : التكامل الرأس التكامل الأفقي :**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
|  |  | الإستراتيجية | الأداة | الإجـــراءات | الزمن |
| **1**  **2**  **3-**  **4-** | **-تؤدي الطالبات تمرينات بدنية لتنمية عناصر الياقة البدنية** | **دليل المعلم**  **الكتاب المدرسي**  **ساحة**  صافرة. | **التدريس المباشر**  **التدر يس عن طريق النشاط** | **الملاحظة** | **قائمة الشطب** | * ***التمرينات :***   **(وقوف-ثبات الوسط) الوثب في المكان 3مرت ثم الدوران جانبا في العدة الخامسة.**  **(جلوس طولا فتحا) ثني الجذع أماما للضغط بين القدمين بمساعدة الزميل(:).**  **(وقوف فتحا مواجه –الكفان على كفي الزميل ) دفع الزميل.**  **(وقوف) مرجحة الذراعين أماما أسفل أماما عاليا، (المرجحة العمودية).**  **(وقوف ثبات الوسط) رفع العقبين – ثني الركبتين كاملاً**   * ***المحتوى التعليمي :*** * **البدء المنخفض.** * **آلية العدو.** * **الوثب العالي بالطريقة المقصية.** * **معرفة الأخطاء القانونية للبدء المنخفض.** * **الأخطاء القانونية للوثب العالي.** * **تعزيز تربية صفة الشجاعة.** * **تعزيز تربية صفة الحماس المقبول.**   **تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة**   * ***الختام :***   **(وقوف) المرجحة العمودية مع نقل الرجل خلفاً في العدة الثالثة.** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **التأمل الذاتي :**  **أشعر بالرضا عن :** .**......................................................................**  **...................................................................................................**  **تحديات واجهتني : ......................................................................**  **اقتراحات للتحسين : .......................................................................**  . | **( جدول المتابعة اليومي )**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **اليوم والتاريخ** | **الشعبة** | **الحصة** | **النتاجات المتحققة** | **الواجب البيتي** | |  |  |  |  | **مراعاة الفروق الفردية** | |  |  |  |  | **س ص 60 + ص 61** | |  |  |  |  | **اسئلة الفصل ص 64** | |

\*ملاحظة : احتفظ بملف ( حقيبة ) للأنشطة جميعها وأوراق العمل وأدوات التقويم التي استخدمتها في تنفيذ الدرس.

**اعداد المعلمين/المعلمات : 1- 2- 3- مدير المدرسة الاسم /التوقيع : التاريخ**  FROM # QF71-1-47rev.a

(ي) **المشرف التربوي الاسم /التوقيع** التاريخ: