****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :كرة السلة الموضوع / المهارة :الارتكاز الامامي والارتكاز الخلفي رقم الدرس :1/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع لاساسي المهارات الحياتية :التركيز والانتباه الجيد**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات السلة** **افلام فيديو****صافرة****انترنت****اقماع** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** **قائمة الشطب** | **التدريس المباشر** **العمل الجماعي****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 الارتكاز الامامي والارتكاز الخلفي 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****- يؤدي الارتكاز الامامي والخلفي بصورة صحيحة****- ينتبه للمعلم في اثناء شرح المهارة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- احتفاظ الطالب بمسافة مناسبة بين القدمين لحفظ التوازن**

**2-التركيز على اختيار القدم الصحيحة للارتكاز**

**3-وضع ثقل الجسم على قدم الارتكاز**

 **4- مواجهة الظهر للخصم عند الارتكاز**

**5 –مسك الكرة في اثناء اداء الارتكاز بحيث تكون اقرب الى جسم اللاعب**

**6- حفز الطلبة الى الانتباه في اثناء الشرح**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :كرة سلة الموضوع / المهارة : محاورة التنطيط المرتفعة والمنخفظة رقم الدرس :2/حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع لاساسي المهارات الحياتية :القدرة على اتخاذ القرار**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة****اقماع****فيلم فيديو****صافرة****انترنت** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** **قائمة الشطب** | **التدريس المباشر** **العمل الجماعي****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 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية لاداء المهارة****- يحاور على نحو مرتفع ومنخفض بطريقة صحيحة****- يثق بنفسه ولا يتردد في تنفيذ احد اشكال المحاورة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تذكير الطلبة بتوزيع النظر على الملعب واللاعبين اثناء المحاورة**

**2-تذكير الطلبة ان التنطيط في المحاورة المرتفعة يكون امام القدم الامامية**

**3-تذكير الطلبة ان التنطيط في المحاورة المنخفضة يكون قريب من القدم والجسم**

 **4- توجيه الطالب الى وضع جسمه حاجزا بين الكرة والمنافس في التنطيط المنخفض**

**5 –اعطاء الطالب فرصه تنفيذ المهارة باستخدام الذراعين**

**6- مراعاة المحاورة باليد البعيدة عن الخصم دائما**

**7- تشجيع الطلبة على اتخاذ القرار المتعلق باختيار نوع المحاورة واليد التي تقوم بذلك**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :كرة سلة الموضوع / المهارة : التمرير من فوق الراس باليدين وبيد واحدة رقم الدرس :3/حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع لاساسي المهارات الحياتية : التعاون**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة****اقماع****فيلم فيديو****صافرة****انترنت** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** **قائمة الشطب** | **التدريس المباشر** **العمل الجماعي****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 التمرير من فوق الراس باليدين وبيد واحدة 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية للمهارة****- تطبق المهارة بصورة صحيحة****- يتعاون مع زملائه في اداء المهارة بصورة صحيحة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تنبيه الطالب على دفع الكرة بالقوة المناسبة لتصل الى الهدف**

**2- استخدام الكرات الطبية في التمرينات لتقوية عضلات اليدين**

**3- تنبيه الطالب لاستخدام هذه المهارة عندما يكون المنافس قريبا جدا من**

 **4- تذكير الطلبة ان الاحتفاظ بالكرة افضل من التمرير الخطأ**

**5 –توجيه الطالب الى تطبيق الخداع بالبصر او الجسم عند التمرير**

**6- تشجيع الطلبة على التعاون فيما بينهم عند تطبيق المهارة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :كرة سلة الموضوع / المهارة :التصويب السلمي رقم الدرس :4/حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع لاساسي المهارات الحياتية :الاعتذار عند الخطأ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة****اقماع****فيلم فيديو****صافرة****انترنت** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** **قائمة الشطب** | **التدريس المباشر** **العمل الجماعي****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 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية للمهارة****- يؤدي المهارة بصورة صحيحة****- يعتذر عندما يخطئ بحق زملائه** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- اذا كان التصويب من جهة اليسار فانه يؤدي التصويب باليد اليسار**

**2- افضل نقطة لابتداء الوثبة تكون بعد حوالي 3م من السلة**

**3-دفع الكرة بمجرد ملامستها لاصابع اليد المصوبة**

 **4- يمكن استخدام أي من اليدين عندما يكون التصويب امام السلة**

**5 –تذكير الطلبة بالتركيز على دفع الارض بقوة والقفز عموديا لاعلى نقطة**

**6- توجة الكرة اما لداخل الحلق مباشرة او جعلها تضرب باللوحة وترتد منها لداخل الحلق في حالة تنفيذ التصويب من الجانبين**

**7- يعتذر عند ارتكاب خطا بحق زملائه**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :كرة سلة الموضوع / المهارة : ربط البمهارات بعضها ببعض تدريبات جماعية ومنافسات رقم الدرس :1/حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع لاساسي المهارات الحياتية :**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة****اقماع****فيلم فيديو****صافرة****انترنت** | **الملاحظة****سلم التقدير العددي** **قائمة الشطب** | **التدريس المباشر** **العمل الجماعي****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 ربط البمهارات بعضها ببعض تدريبات جماعية ومنافسات 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 .** | **- يستذكر المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة****- تطبق المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة****- يظهر اهتماما ومثابرة اثناء الاداء** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تطبيق القانون اثناء اللعب وجعل الطلبة يقومون بدور الحكم والتحكيم اثناء اجراء المباريات التنافسية فيما بينهم**

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

**3-عمل نموذج للمهارة**

 **4- الحث على العمل بروح الفريق الواحد والتحلي بالاخلاق الرياضية في اثناء تنفيذ النشاط**

**5 –تاكيد مفهوم التنافس الشريف وعدم التركيز على الفوز فقط**

**6- تشجيع الطلبة على التعاون فيما بينهم لنجاح الاداء**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :الريشة الطائرة الموضوع / المهارة :الارسال المرتفع رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :ضبط النفس والتحكم بالانفعالات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ريشة** **مضارب ريشة طائرة****صافرة****شبكة ريشة** | **الملاحظة** **سلم التقدير العددي** | **التدريس المباشر** **التدريبات والتمارين** | **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 للارسال المرتفع 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 للارسال المرتفع****- التفريق بين ضربات التخليص الامامية والخلفية****- تقدير قيمة ضبط الانفعالات** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التنبية على ان تصل الريشة للمكان الصحيح في الخلف وقريبا من خط النهاية**

**2-توضيح اهمية متابعة الحركة بعد اداء الضربة**

**3- التأكيد على ملامسة المضرب للريشة فوق الراس مع متابعة النظر للريشة**

 **4- الحث على التحكم بالانفعالات وضبط النفس عند تنفيذ المهارة**

**FROM # QF71-1-47rev.aظظ**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :الريشة الطائرة الموضوع / المهارة الضربة المسقطة الامامية رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :تنمية صفة الحماس المقبول**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ريشة** **مضارب ريشة طائرة****صافرة****شبكة ريشة** | **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 الفية للضربة المسقطة الامامية 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 ضربة المسقطة الامامية****- يطبق الضربات امسقطة الامامية****- يقبل على ممارسة النشاط بدرجة حماس مقبولة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التاكيد على الطلبة على ايصال الريشة للمكان الصحيح**

**2-اتذكير على الطلبة بمرجحة المضرب والذراع بشكل صحيح**

**3-ال=تنبية على الطلبة بالمتابعة اثناء المرجحة الامامية للمضرب**

**4 – تشجيع الطلبة وتعزيزهم خلال تنفيذ النشاط .**

**5- تذكير الطلبة بوقفة الاستعداد الصحيحة لتطبيق المهارة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :الريشة الطائرة الموضوع / المهارة الضربة المقوسة رقم الدرس :3/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :اتاسع المهارات الحياتية : المحافظة على الادوات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **فيديو****افلام فيديو****ريشة****صور****مضارب ريشة طائرة****صافرة****شبكة ريشة** | **الملاحظة** **قائمة الشطب**  | **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 ضربة المقوسة 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 .** | **- يطبق القانون اثناء المنافسات****- يصف النواحي الفنية بما يتفق وقانون المهارات****- يحترم الانظمة وقوانين اللعبة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1-التذكير بعدم ثني الرسغ كثيرا للامام في تنفيذ المهارة**

**2-التنبية على عدم استخدام القوة المبالغ فيها عند الضرب**

**3-ممارسة لعبة يطبق الطالب فيها الضربة المقوسة**

 **4-الحث على المحافظة على ادوات المدرسة وممتلكاتها**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور :الريشة الطائرة الموضوع / المهارة : تدريبات جماعية ومنافسات رقم الدرس :3/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :ادارة المشاعر / التعلم عن طريق النشاط**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **فيديو****افلام فيديو****ريشة****صور****مضارب ريشة طائرة****صافرة****شبكة ريشة** | **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 : اعادة شرح النواحي الفية للمهارات السابقة 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 .** | **- يطبق امهارات التي تعلمها مع القانون للمهارات****- يصف النواحي الفنية بما يتفق وقانون المهارات****- يتقبل الفوز والخسارة بكل روح رياضية** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- شرح مبسط لقانون الريشة الطائرة للطلبة**

**2- تذكير الطلبة بالمهارات المراد تطبيقها**

**3- تصحيح الاخطاء الفردية ومقارنتها بالاداء الجيد**

 **4- تشجيع الطلبة اثناء المنافسة فيما بينهم**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : التعبير الحركي والايقاعي الموضوع / المهارة : المشي الايقاعي 1 رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : تذوق الجمال الحركي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **الانترنت****افلام فيديو****صور****شريط(شبر ملون)****اقماع****اطواق** | **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 المشي الايقاعي 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 .** | **- تتعرف انواعا مختلفة من المشي****- تؤدي انواع مختلفة من المشي مع مراعاة العلاقات الحركية المختلفة****- تقدر القيم الفنية والجمالية للاداء الحركي الايقاعي** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- استخدام الايقاع كالتصفيق او النقر على الاداة او موسيقى**

**2- التنويع في استخدام الادوات كالكرات الصغيرة او الاطواق او الشبر او الشريط**

**3-تعزيز المفاهيم الحركية لدى الطالبة من خلال التعامل مع الظروف المحيطة**

**4- تشجيع الطالبات على الاحساس بالاداء الحركي**

**5- تشجيع الطالبات على رسم تعابير على الوجه اثناء الاداء الحركي**

**6- توضيح انواع المشي وتقديم كل نوع باسمه الصحيح والتفريق في المراحل الفنية بينهما**

**7- مراعاة اجراءات الامان والسلامة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : التعبير الحركي والايقاعي الموضوع / المهارة : المشي الايقاعي 2 رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : تكوين علاقات اجتماعية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **الانترنت****افلام فيديو****شريط(شبر ملون)****اطواق** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التدريس المباشر** **التعلم التعاوني****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 المشي الايقاعي 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 .** | **- تتعرف انواع الخطوات في المشي الايقاعي****- تؤدي خطوات المشي الايقاعي بمصاحبة الايقاع****- تنسجم مع زميلاتها اثناء الاداء الحركي** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- استخدام الايقاع كالتصفيق او النقر على الاداة او موسيقى**

**2- التنويع في استخدام الادوات كالكرات الصغيرة او الاطواق او الشبر او الشريط**

**3-تعزيز المفاهيم الحركية لدى الطالبة من خلال التعامل مع الظروف المحيطة**

**4- تشجيع الطالبات على الاحساس بالاداء الحركي**

**5- تشجيع الطالبات على رسم تعابير على الوجه اثناء الاداء الحركي**

**6- توضيح انواع المشي وتقديم كل نوع باسمه الصحيح والتفريق في المراحل الفنية بينهما**

**7- مراعاة اجراءات الامان والسلامة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : التعبير الحركي والايقاعي الموضوع / المهارة : الوثب رقم الدرس :3 / حصة واحدة**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****انترنت****افلام فيديو****عقل حائط****كرات صغيرة****اطواق****شبر****شال****مسجل** **كاسيت****مقاعد سويدية****صور توضيحية** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **حل المشكلات** **التعليم عن طريق 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 الوثب تمرينات جمالية 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 .** | **- تتعرف نواحي الاداء الفنية لانواع مختلفة من الوثبات الاساسية في التعبير الحركي والايقاعي****- تؤدي عدة وثبات من اوضاع الجسم المختلفة****- تحافظ على سلامتها وسلامة زميلاتها** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1-البدء بتعليم الوثبات من فوق موانع بسيطة مثل الحبال او الكرات الطبية للوصول الى الارتفاع المناسب**

**2-تعليم الارتقاء باستخدام النقر على بعض الادوات وفي حال التدريب بمصاحبة الموسيقى يراعى التشديد على توقيت الارتقاء**

**3-استخدام بعض الادوات المساعدة في تعليم الوثبات المختلفة كعقل الحائط او المتوازي مع مراهاة الا يستغرق الاداء باستخدام هذه الادوات وقتا طويلا**

**4- اعطاء فترات راحة كافية بعد اداء تمرينات الوثب لتاخير ظهور التعب وضمان الاداء الصحيح**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : التعبير الحركي والايقاعي الموضوع / المهارة : الحجل رقم الدرس :4 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : التذوق الفني للاداء الحركي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **الانترنت** **افلام فيديو****صور****اطواق****شال****شبر****كرات** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **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 الحجل مع ضم الرجلين 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 .** | **- تتعرف اداء انواع مختلفة من الحجل****- تؤدي مهارة الحجل باشكال مختلفة****- تستمتع اثناء الاداء الايقاعي** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- ملاحظة انسيابية الحركة ورشاقتها لدى الطالبة**

**2-استخدام الايقاع البسيط مثل التصفيق او النقر على اداة**

**3-مراعاة التكرار بما يتلاءم مع تثبيت المهارة وتطويرها**

**4- تشجيع الطالبات على الاستمتاع والتعبير عن مشاعرها اثناء اداء المهارة**

**5-مراعاة عوامل الامان والسلامة اثناء تطبيق المهارة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية**

**المحور : التعبير الحركي والايقاعي الموضوع / المهارة : تصميم جملة حركية رقم الدرس :5 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : تقدير التراث الثقافي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ادوات تراثية** **كاسيت اغاني وطنية****مسجل****فلم فيديو قصير** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **التعلم التعاوني****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 لانشاء جمل حركية 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 .** | **- تذكر بعض الادوات التي يمكن استخدامها في اداء الجملة الحركية****- تؤدي جملة حركية من تصميمها بايقاع وطني يعبر عن مناسبة اردنية باستخدام اداة تختارها بنفسها****- تقدر اهمية التراث الثقافي والفني**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- الاستعانة بعرض فيديو لجمل حركية وطنية شعبية**

**2-تجزئة الجملة الحركية الى اجزاء على ان تتدرب الطالبة على هذه الاجزاء كل على حدة ثم تقوم بالربط بينهما**

**3-تشجيع الطالبات على تصميم حركات جديدة والتدرب عليها**

**4- مساعدة الطالبات في تجهيز الادوات اللازمة لاداء الجملة الحركية الحركية**

**5-مراعاة ان يكون الجو العام السائد اثناء اداء الجملة الحركية ممتعا وامنا**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية/ الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة : التوازن :سباق الاكياس الملونة رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :التركيز والانتباه**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****شبكة انترنت****صور توضيحية****اكياس 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 الذراع****ين 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 (سباق الاكياس ) 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 .** | **- تتعرف لعبة صغيرة تنمي عنصر التوازن****- تؤدي لعبة صغيرة تنمي عنصر التوازن****- ينتبه لشرح المعلم ويلاحظ اداء زملائه** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- ترتيب الملعب وتحضير الادوات اللازمة لتنفيذ المهارة**

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

**3-الاختصار في الشرح والتركيز على عناصر موضوع الدرس المهمة ومنح الطلبة فرصة اللعب اطول مدة ممكنة**

**4-تصويب الاخطاء وتعزيز الطلبة المميزين**

**5-مراعاة التوزيع الزمني لموضوع الدرس بحيث لا يطغى جانب على اخر**

**6- اتاحة الفرصة امام الطلبة لتجريب اللعبة قبل البدء بتنفيذها**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة : السرعة : البحث عن الدائرة رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : تقدير الذات والاعتماد على النفس**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****صور توضيحية****طباشير****قطعة قماش****اطواق****انترنت** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **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 السرعة (البحث عن الدائرة ) 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 .** | **- تتعرف لعبة صغيرة تنمي عنصر السرعة****- المشاركة في لعبة صغيرة تنمي عنصر السرعة****- يظهر تقدير لذاته وقدراته وامكاناته في اثناء اداء اللعبة**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- مراعاة قواعد الامان والسلامة العامة في اثناء تنفيذ النشاط**

**2-وقوف المعلم في مكان يتيح له مراقبة اداء الطلبة كافة**

**3-تصحيح الاخطاء وتعزيز المميزين**

**4-اتاحة الفر صة للطلبة لتجريب اللعبة**

**5-مراعاة التوزيع الزمني لموضوع الدرس بحيث لا يطغى جانب على الاخر**

**6- تجنب انهاك الطلبة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة : القوة: القفز بالحبل رقم الدرس :3 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : التحدي والاصرار**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****شبكة انترنت****صور توضيحية****طباشير ملونة****حبال****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 القوة/ القفز بالحبل 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 لعبة صغيرة تنمي عنصر القوة** **- المشاركة في لعبة صغيرة تنمي عنصر القوة****- يلتزم باداء المهام المطلوبة بصورة صحيحة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تاكيد اهمية الانتباه والتركيز في اثناء اداء المهارة**

**2-الاختصار في الشرح ومنح الطلبة فرصة اللعب اطول مدة ممكنة**

**3-اشراك الطلبة كافة في النشاط**

**4-ربط المعرفة بالحياة**

**5- تصويب الاخطاء وتعزيز الطلبة المميزين**

**6-مراقبة الطلبة كافة في اثناء اداء المهارة**

**7- تشجيع الطلبة والثناء على ادائهم حتى يتقنوا الاداء الصحيح**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة : التحمل : سباق الموانع رقم الدرس :4 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : الاعتذار عند الخطأ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صور توضيحية****صافرة****طباشير ملونة****اقماع****انترنت****فرشات****اطواق** | **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 ( سباق الموانع) 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 عنصر التحمل للجهازين الدوري والتنفسي****-المشاركة في لعبة صغيرة تنمي عنصر التحمل بصورة صحيحة****- يعتذر عندما يخطئ بحق زملائه**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التنويع اسلوب شرح**

**2- تصويب الاخطاء تعزيز الطلبة المميزين**

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

**4- مناداة الطلبة باسمائهم وتجنب مناداتهم بالقابهم او صفاتهم**

**5- مراقبة اداء الطلبة كافة**

**6- تدوين النقاط مباشرة على ورقة جانبية**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة : المرونة : المرور خلال الاطواق رقم الدرس :5 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : احترام الانظمة والقوانين**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****صور توضيحية****طباشير ملونة****اطواق****انترنت** | **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 المرونة ( المرور خلال الاطواق) 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 المرونة في اداء المهام اليومية المختلفة****- المشاركة في لعبة صغيرة تنمي عنصر المرونة****- يحترم القوانين والانظمة في اثناء اللعب**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التنويع في اسلوب الشرح**

**2- منح الطلبة فرصة اللعب اطول مدة ممكنه**

**3- تصويب الاخطاء وتعزيز الطلبة المميزين**

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

**5- تجنب انهاك الطلبة**

**6- عمل تغذية راجعة لموضوع الدرس**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة : التوافق : الطبشورة رقم الدرس :6 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : التعاون العمل الجماعي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****صور توضيحية****شبكة انترنت****طباشير ملونة****اطواق بلاستيكية****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 التوافق ( الطبشورة) 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 لعبة صغيرة تنمي عنصر التوافق****- المشاركة في لعبة صغيرة تنمي عنصر التوافق****- يتعاون مع زملائه في اداء المهارة**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- مراعاة عوامل الامان والسلامة العامة في اثناء تنفيذ النشاط**

**2-تجنب سقوط الطبشورة من البدء اثناء التدحرج**

**3- مراقبة اداء الطلبة كافة وتصحيح الاخطاء مباشرة حال حدوثها**

**4- تجنب انهاك الطلبة**

**5-استخدام لوح كرتون مقوى اذا لم يوجد لوح خشبي**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية الموضوع / المهارة :الرشاقة: الذكي الهارب رقم الدرس :7 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : الالتزام بالانظمة والتعليمات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****صور توضيحية****شبكة انترنت****طباشير ملونة****منديل** | **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 (الذكي الهارب ) 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 عنصر الرشاقة لرفع مستوى اللياقة البدنية****- المشاركة في لعبة صغيرة تنمي عنصر الرشاقة****- يشعر بالتحدي والمثابرة ويعمل بروح الفريق** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التركيز على عوامل الامان والسلامة العامة وعدم دفع الطلبة بعضهم البعض**

**2- وقوف المعلم في مكان يمكنه من مراقبة جميع الطلبة**

**3- التنوع في اسلوب الشرح**

**4- تعزيز الطلبة المميزين**

**5- تجنب انهاك الطلبة**

**6- حمل المعلم ورقة وقلما لتدوين الاخطاء**

**7- منح الطلبة فرصة اللعب اطول مدة ممكنة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة :المراوغة والتمويه بالكرة بتغير السرعة رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : العمل الجماعي / التواصل**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****مكتبة مدرسية****الانترنت****كرات قدم****ساعة توقيت** | **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 المراوغة والتمويه بالكرة بتغيير السرعة 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** **- تطبيق مهارة بشكل فني صحيح****- يقدر اهمية العمل ضمن فريق** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التركيز على التحكم في الكرة اثناء تطبق المهارة بحيث تكون قريبة من القدم**

**2- التدرج في السرعة عند اداء المهارة وتوزيع النظر على الكرة والمنافس**

**3- حث الطالب على تمرير الكرة الى زميله في الوقت المناسب**

**4-تشجيع الطلبة على العمل بروح الفريق**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة :المراوغة والتمويه بايقاف الكرة ثم لعبها مره اخرى رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : تقدير الذات والثقة بالنفس**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****مكتبة مدرسية****الانترنت****كرات قدم****ساعة توقيت** | **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 المراوغة والتمويه بايقاف الكرة ثم لعبها مره اخرى 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** **- تطبيق مهارة بشكل فني صحيح****- كسب الثقة بالنفس وتقدير الذات** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تشجيع الطلبة على المراوغة جيدا**

**2-التنبيه على الجري بالكرة باستخدام الرجل البعيدة عن المنافس**

**3- التدرج في اداء المهارة ثم زيادة السرعة**

**4-تشجيع الطلبة في اثناء ادائهم المهارة لاكتسابهم الثقة بالنفس**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة : المراوغة والتمويه بالتصويب ثم التمرير رقم الدرس :3 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : الاعتماد على الذات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****مكتبة مدرسية****الانترنت****كرات قدم****ساعة توقيت** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **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 المراوغة والتمويه بالتصويب ثم 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 .** | **- تعرف النواحي الفنية لمهارة** **- تطبيق مهارة بشكل فني صحيح****- يعتمد على قدراته وامكاناته في تنفيذ المهارة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تشجيع الطلبة على عمل مراوغة وتمويه بصورة واضحة**

**2-التنبيه على الجري بالكرة باستخدام الرجل البعيدة عن المنافس**

**3- التدرج في اداء المهارة ثم زيادة السرعة**

**4-حفز الطلبة الى الاعتماد على قدراتهم وامكاناتهم**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : كرة القدم الموضوع / المهارة : التدريبات واللعب الجماعي رقم الدرس :4 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية : بناء علاقات اجتماعية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****اقماع****مكتبة مدرسية****الانترنت****كرات قدم****ساعة توقيت** | **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 للمهارات التي تعلمها سابقا 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 الدروس السابقة** **- تؤدي المهارات التي تعلمها في الذروس السابقة****- يتعاون مع زملائه ويكون علاقات اجتماعية في اثناء اللعب الجماعي** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

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

**2-عمل نموذج للمهارات التي تعلمها الطلبة**

**3- الحث على العمل بروح الفريق الواحد والتحلي بالاخلاق الرياضية في اثناء تنفيذ النشاط**

**4- تاكيد مفهوم التنافس الشريف وعدم التركيز على الفوز فقط**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة : العدو مسافة 400م رقم الدرس :1/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :المنافسة والتحدي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****ساعة توقيت****الانترنت****افلام فيديو****صور****اقماع** | **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 العدو مسافة 400م 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية لمهارة** **-يعدو مسافات مختلفة بالطريقة صحيحة****- يكون اتجاها ايجابيا تجاه النشاط الرياضي في حياته اليومية** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التركيز على اني يكون البدء المنخفض بصورة صحيحة**

**2- تذكير الطلبة بالعدو باقصى سرعة لديهم**

**3- تشجيع الطلبة على التنافس لتحقيق افضل النتائج**

**4- اتخاذ الوضع الصحيح للجسم خلال العدو**

**5- التنبيه على التناسق بين حركة الذراعين والرجلين وطول الخطوة عند العدو**

 **6- توضيح اهمية النشاط الرياضي وفوائد الجري للطلبة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة : جري المسافات المتوسطة 800م رقم الدرس :2/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :تنمية الروح الرياضية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****ساعة توقيت****الانترنت****افلام فيديو****صور****اقماع** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **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 جري المسافات المتوسطة 800م 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية لمهارة الجري لمسافات المتوسطة** **- ينظم خطواته وعملية الشهيق والزفير في مسابقات جري المسافات المتوسطة****- يتحلى بالروح الرياضية عند اداء المهارة مع زملائه** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- استخدام البدء العالي في مسابقات المسافات الطويلة**

**2- وضع احدى القدمين امام الاخرى وحني الجذع الى الامام استعدادا للحظة الانطلاق**

**3- مراعاة ان تكون الخطوة مناسبة وثابتة خلال الجري**

**4- التنفس خلال الجري بصورة منتظمة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة :الوثب الطويل رقم الدرس :3/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :المثابرة والتحدي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****ساعة توقيت****الانترنت****افلام فيديو****حفرة وثب طويل****صور****اقماع** | **الملاحظة****قائمة الشطب** | **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 الوثب الطويل 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية للمهارة** **- يؤدي الوثب بطريقة التعلق****- يبدي مثابرة وتحديا عند اداء المهارة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تنبيه الطلبة على اخذ العلامات الضابطة بصورة صحيحة**

**2- التركيز على دفع الارض بقوة وعدم لمس خط الوثب**

**3- التنبيه على ضرورة ارجحة الرجل الحرة مع الركبة اماما في مرحلة الطيران**

**4- مراعاة ارجحة الى اظهار التحدي والمثابرة في تطبيق المهارة بصورة صحيحة**

**5- حفز الطلبة الى اظهار التحدي والمثابرة في تطبيق المهارة بصورة صحيحة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة : الوثب العالي بطريقة الفوسبري رقم الدرس :4/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :الاعتمادرعلى النفس وتحمل المسؤولية**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****ساعة توقيت****الانترنت****افلام فيديو****جهاز وثب عالي****فرشة وثب عالي****حبل** **اقماع** | **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 الوثب العالي بطريقة الفوسبري 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية للمهارة** **- تؤدي الوثب العالي بالطريقة الغربية ( الفوسبري)****- يقدر قيمة الاعتماد على الذات** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- تنبيه الطلبة على عمل خطوات الاقتراب بصورة صحيحة**

**2- التركيز على ان يكزن الاقتراب من العارضة بشكل قوسي وليس بخط مستقيم**

**3- التذكير بضرورة دوران الجسم لمواجهة طريق الاقتراب حتى يكون ظهر اللاعب مواجها للعارضة**

**4- التركيز على دفع الحوض عاليا في مرحلة الطيران لاجتياز العارضة**

**5- التنبيه على ان يكون الهبوط على الكتفين اولا ثم عمل الدحرجة**

 **6- التشجيع على الاعتماد على النفس في اداء المهارة واكتساب الثقة بالنفس**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة : جري التتابع 4\*50م رقم الدرس :5/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :التعامل الايجابي مع الفوز والخسارة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****عصي تتابع****الانترنت****افلام فيديو****صور****اقماع** | **الملاحظة****قائمة الشطبر** | **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 جري التتابع 4\*50 م 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية لمهارة** **- يشارك في مسابقة جري التتابع بطريقة صحيحة****-يتقبل الخسارة بكل روح رياضية**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- امساك الطالب العصا جيدا من الجزء الخلفي والحرص على الا تسقط منه**

**2- تسليم العصا في المنطقة المخصصة**

**3- تشجيع الطالب على الجري بسرعة لتسليم العصا الى زميله**

**4- تاكيد قيام الطالب باعطاء ايعاز او اشارة لفظية لزميله كي يستلم العصا منه**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول**

**المحور : العاب قوى الموضوع / المهارة : رمي الرمح بطريقة فنية رقم الدرس :6/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :التاسع المهارات الحياتية :استخدام وسائل التكنولوجيا في التحليل**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة****كرات طبية****الانترنت****افلام فيديو****رمح****ساحة امنه****صور****اقماع** | **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 رمي الرمح بطريقة فنية 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 .** | **- تتعرف النواحي الفنية للمهارة** **- يرمي الرمح بالطريقة فنية****- يستشعر قيمة الاعتماد على الذات**  |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التاكد ان الطالب قد حدد علامات البدء بعدما اخذ الخطوات الضابطة على نحو دقيق**

**2- التحقق من مسك الرمح بطريقة صحيحة وان السبابة غير ملتفهحول الرمح وانما الى الاعلى**

**3- مراعاة ان تكون مسكة الرمح فوق الاذن وكوح الذراع الرامية يشير الى الامام**

**4- عند سحب الرمح الى الخلف والتقدم خطوات متقاطعة يجب ان يكون الرمح قريبا من الجسم مع غلق زاوية الرسغ الى الداخل**

**5- قبل التخلص من الرمح يجب ان يشير الرمح الى الاعلى بزاوية 45 درجة تقريبا**

 **6- متابعة النظر للرمح ومكان سقوطه وكذلك الذراع الرامية**

**7- تشجيع الطلبة على استخدام الحاسوب لتحليل المهارة**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل اثاني**

**المحور :/ الثقافة الرياضية والصحية الموضوع: الرياضة الاردنية رقم الدرس :1 /حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف: التاسع المهارات الحياتية :الولاء والانتماء الى القيادة والوطن**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **شبكة انترنت****افلام فيديو****صور****طبشور ملون****الواح****لاصق****اقلام****ورق مقوى** | **ِ الملاحظة****ِ قائمة الشطب**  | **التعلم التعاوني** **النقاش والحوار** | **- يقسم المعلم الطلبة الى مجموعات حسب المحافظات الاردنية او المناطق الاردنية بحيث يضمن التنوع في القدرات****- يقدم المعلم مجموعة اوراق عن مراحل تطور الرياضة الاردنية ويدونها على اللوح ثم يطرح بعض الاسئلة عن كل مرحلة ويطلب الى الطلبة كتابة الفرق بين المراحل ثم يناقش اجاباتهم****- يوضح المعلم للطلبة اهمية الرياضة الاردنية وتطورها والعوامل التي اثرت فيها بصورة ايجابية****- يذكر الطلبة بعض السلبيات التي قد تتعرض لها الحركة الرياضية في الاردن** **- يناقش المعلم الطلبة في مراحل تطور الرياضة الاردنية** | **- يتعرف اهم المبادئ التي تتسم بها الرياضة الاردنية****- يمارس انشطة رياضة تناسب ميوله ورغباته****- يسهم في اثراء الموضوع عن طريق المشاركة الفاعلة والنقاش الهادف** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- اشراك الطلبة جميعا في اللعبة**

**2- تشجيع الطلبة على الاصغاء الجيد والحوار والمناقشة الفاعلة**

**3- تحديد زمن البدء والانتهاء والانتهاء لكل فقرة**

**4- مساعدة مساعدة الطلبة على اكتساب السلوكات التي تعزز العمل الجماعي**

 **5- توزيع الطلبة على مجموعات للتنويع في قدراتهم**

**6- مراقبة المجموعات عن طريق التجول والاصغاء وتقويم الاداء عن طريق الملاحظة المستمرة**

**7- تدوين الاجابات الصحيحة على اللوح**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل اثاني**

**المحور :/ الثقافة الرياضية والصحية الموضوع: الهوية الوطنية رقم الدرس :2 /حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف: العاشر المهارات الحياتية :الاعتزاز بالقيادة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صور للعائلة الهاشمية****شبكة انترنت****اقلام****افلام فيديو****ورق****لاصق** | **ِ الملاحظة****ِ قائمة الشطب**  | **العمل الجماعي** | **- يقسم المعلم الطلبة الى مجموعات ثم يعلق الصور على اللوح ثم يكلف كل مجموعة بالكتابة عن صورة معينة للعائلة الهاشمية والانجازات الرياضية التي حققها والرياضة المفضلة لديه ورئيس الاتحاد الذي يشرف على اللعبة التي يرعاها****- يدير المعلم نقاشا عن صور العائلة الهاشمية لاستنتاج دور الهاشميين في رعاية الرياضة الاردنية ودعمها وتطويرها والتركيز على الرياضة بوصفها خلقا نبيلا يجعل الفرد مواطنا نافعا لوطنه وممثلا له في المحافل الدولية****- يطلب المعلم الى كل مجموعة اعداد تقرقر يوضح فيه دور الهاشميين في دعم الحركة الرياضية****- يسال المعلم الطلبة عن موقف دعم العائلة الهاشمية للحركة الرياضية في الاردنلاكمال مسيرة الهاشمين** | **- يتعرف اثر القيادة الهاشمية في دعم الرياضة الاردنية****- يذكر اسماء بعض رؤساء الاتحادات الرياضية الاردنية****- يقدر دور القيادة الهاشمية في رعاية الرياضة الاردنية** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- توجيه الطلبة الى عمل بحث يبين دور القيادة الهاشمية في رعاية الرياضة الاردنية**

**2- عرض مقاطع فيديو تخص موضوع الدرس**

**3- تدوين الاجابات الصحيحة على اللوح**

**4- تشجيع الطلبة على الاصغاء الجيد والحوار والمناقشة الفاعله**

 **5- تحديد زمن البدء والانتهاء لكل فقرة**

**6- مساعدة الطلبة على اكتساب السلوكيات التي تعزز العمل الجماعي**

**7- مساعدة الطلبة على تحديد المراجع المطلوبة لاجراء البحث**

**FROM # QF71-1-47rev.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل اثاني**

**المحور :/ الثقافة الرياضية والصحية الموضوع: الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي رقم الدرس :3 /حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف: التاسع المهارات الحياتية :الوعي الصحي والرياضي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صور****شبكة انترنت****افلام فيديو****ورق****اقلام** | **ِ الملاحظة****ِقائمة الشطب**  | **التدريس المباشر** | **- يقدم المعلم نبذة عن اهمية ممارسة الرياضة واهدافها ويعرض امثله على ذلك****- يطلب المعلم الى كل طالب كتابة ما يعرفه عن اهمية الرياضة ويذكر امثلة على ذلك ثم يناقش الطلبة في اجاباتهم****- يوزع المعلم الطلبة في مجموعات ثم يطلب اليهم تحديد اهداف التربية الرياضية في المجالات المختلفة وكتابتها ثم يناقش الجمع في اجاباتهم****- يطرح المعلم على الطلبة الاسئلة الاتيه:****من يمارس النشاط الرياضي ؟ ماذا يستفيد منه ؟ كيف يؤثر في جسمه وشخصه؟ ثم يناقش المعلم الطلبة في اجاباتهم ويدون الصحيح منها على اللوح** | **- يعي اهمية الانتظام في ممارسة التربية الرياضية****- يشارك في النشاط المدرسي بفاعلة****يقدر الاثار الايجابية لممارسة الرياضة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- اشراك الطلبة كافة في النشاط**

**2- تشجيع الطلبة على اللعب بروح رياضية**

**3- توجيه الطلبة الى اهمية الانتظام في ممارسة التربية الرياضية**

**4- عرض مقاطع فيديو تخص الدرس**

 **5- تدوين الاجابات الصحيحة على اللوح**

**6- تشجيع الطلبة على الاصغاء الجيد والحوار والمناقشة الفاعلة**

**7- تحديد زمن البدء والانتهاء لكل فقرة**

**8- مساعدة الطلبة على اكتساب السلوكات التي تعزز العمل الجماعي**



**التقييم الختامي لمحور الثقافة الرياضية والصحية**

**الصف : التاسع الزمن من: / / الى : / /**

**استراتيجية التقويم : القلم والورقة اداة التقويم : الاختبار عدد الحصص : حصة واحدة**

**السؤال الاول :**

**ما اهم المبادئ التي تتسم بها الرياضة الاردنية ؟**

**السؤال الثاني:**

**وضح دور القيادة الهاشمية في رعاية الرياضة الاردنية وتطويرها ؟**

**السؤال الثالث:**

**ما الاثار الايجابية لممارسة الرياضة ؟**