**العام الدراسي الثاني 2020/2021 الصف :- ( العاشر )**

**المحور : الثقافة الرياضية والصحية**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الفترة الزمنية**  | **النتاجات العامة للمحور** **ومحاورة الفرعية**  | **استراتيجيات التدريس المقترحة**  | **التقويم** | **استراتيجيات التقويم****المقترحة**  | **الملاحظات**  |
| **الوسائل التوضيحية**  | **الأدوات والأجهزة**  |
| **الفصل الدراسي الثاني** | **النتاج العام :****توظيف المعارف والمعلومات الرياضية لإسعاف بعض الإصابات الرياضية** **المحاور الفرعية :*** **الاصابات الرياضية**
* **الاغماء , نزيف الانف**
* **الاخلاق الكريمة**
* **التهيئة الاحناء**
* **الجروح البسيطة, ضربة الشمس**
* **الرضوض , الاعتزاز بالهوية الوطنية**
* **اللياقة البدنية**
 | **استراتيجيات التدريس** **( أساليب التدريس )****التدريس المباشر****التعلم من خلال النشاط** **حل المشكلات** | **الوسائل التوضيحية :****الصور****رسومات****بطاقات****الأدوات والأجهزة :****ملعب** **صافرة** **نشرات****ابحاث** **عروض****مطويات****استدعاء مختص** | **استراتيجيات التقويم :****المعتمد على الاداء****قلم ورقة****الملاحظة****مراجعه الذات** **أدوات التقويم :****الاختبار****قوائم الرصد** **قوائم الشطب****سلم التقدير**  |  |

 **العام الدراسي الثاني 2020/2021 الصف :- (العاشر )**

**المحور : التمرينات واللياقة البدنية**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الفترة الزمنية**  | **النتاجات العامة للمحور** **ومحاورة الفرعية**  | **استراتيجيات التدريس المقترحة**  | **التقويم** | **استراتيجيات التقويم****المقترحة**  | **الملاحظات**  |
| **الوسائل التوضيحية**  | **الأدوات والأجهزة**  |
| **العام الدراسي الثاني**  | **النتاج العام :****رفع مستوى الأداء المعرفي والبدني والمهاري وممارسة تمرينات وجمل حركية بادوات ودون ادوات تنمي اللياقة البدنية** **المحاور الفرعية :*** **تمرينات حرة بادوات ودون ادوات**
* **تمرينات بنائية وجمل حركية**
* **تمرينات تنمي عناصر اللياقة البدنية**
* **تمرينات لتنمية المجموعات العضلية المختلفة**
* **جمل حركية بادوات وبدون**
* **تمرينات تدريب دائري**
 | **استراتيجيات التدريس** **( أساليب التدريس )****التدريس المباشر( الامري )****العمل الجماعي ( التبادلي )****التعلم في مجموعات ( التعلم التعاوني الجماعي )****نظام الزماله****التعلم من خلال النشاط** **( الألعاب )** | **الوسائل التوضيحية :****الصور****رسومات****بطاقات****الأدوات والأجهزة :****ملعب** **صافرة** **طبشور****كرات** **حبال**  | **استراتيجيات التقويم :****المعتمد على الاداء****الملاحظة****مراجعه الذات** **أدوات التقويم :****قوائم الرصد** **قوائم الشطب****سلم التقدير**  |  |

 **الصف :- (العاشر )**

**المحور : العام الدراسي الثاني 2020/2021**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الفترة الزمنية**  | **النتاجات العامة للمحور** **ومحاورة الفرعية**  | **استراتيجيات التدريس المقترحة**  | **التقويم** | **استراتيجيات التقويم****المقترحة**  | **الملاحظات**  |
| **الوسائل التوضيحية**  | **الأدوات والأجهزة**  |
| **العام الدراسي الثاني**  | **النتاج العام :****تنمية القدرات البدنية والمهارية باستخدام الحركات الارضية وعلى الاجهزة وفق المبادئ الميكانيكية للحركة** **المحاور الفرعية :*** **الشقلبة الجانبية على اليدين**
* **الدورة الهوائية الخلفية المكورة من الوقوف**
* **المرجحة بالجسم على المتوازي من وضع الارتكاز على العضدين**
* **القفز داخلا فوق حصان القفز طويلا**
* **الشقلبة الجانبية على اليدين مع ربع لفة**
 | **استراتيجيات التدريس** **( أساليب التدريس )****التدريس المباشر****حل المشكلات****العمل الجماعي** | **الوسائل التوضيحية :****الصور****رسومات****بطاقات****الأدوات والأجهزة :****ملعب** **صافرة** **طبشور****فرشة جمباز**  | **استراتيجيات التقويم :****المعتمد على الاداء****الملاحظة****أدوات التقويم :****قوائم الشطب****سلم التقدير**  |  |

 **العام الدراسي الثاني 2020/2021 الصف :- (العاشر )**

**المحور : العاب قوى**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الفترة الزمنية**  | **النتاجات العامة للمحور** **ومحاورة الفرعية**  | **استراتيجيات التدريس المقترحة**  | **التقويم** | **استراتيجيات التقويم****المقترحة**  | **الملاحظات**  |
| **الوسائل التوضيحية**  | **الأدوات والأجهزة**  |
| **العام الدراسي الثاني**  | **النتاج العام :****اداء مسابقات المضمار والميدان****تنمية المهارات الاساسية وممارستها عن طريق مسابقات تنافسية داخل المدرسة وخارجها** **المحاور الفرعية :*** **الوثب الطويل باستخدام الاجهزة لزيادة فترة الطيران**
* **رمي الرمح**
* **رمي القرص**
* **مسابقة اللتابع 4x100م**
 | **استراتيجيات التدريس** **( أساليب التدريس )****التدريس المباشر****العمل الجماعي** **التعلم من خلال النشاط****حل المشكلات****العمل التعاوني** | **الوسائل التوضيحية :****الصور****رسومات****بطاقات****الأدوات والأجهزة :****ملعب** **صافرة** **طبشور****رمح****قرص****عصا تتابع** | **استراتيجيات التقويم :****المعتمد على الاداء****الملاحظة****أدوات التقويم :****قوائم الشطب****سلم التقدير**  |  |