****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :كرة السلة الموضوع / المهارة : مسك الكرة واستقبالها رقم الدرس :1/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن الاساسي المهارات الحياتية :التركيز والانتباه الجيدان**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة**  **اقماع**  **صافرة**  **افلام فيديو**  **الانترنت** | **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 .** | **- تعرف النواحي الفنية لمهارة مسك الكرة واستقبالها**  **- استقبال الكرة بالشكل الصحيح**  **- الانتباه للمعلمة في اثناء شرح المهارة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- الوقوف في وضع يساعد على الحركة بسهولة وذلك عن طريق فتح القدمين باتساع مناسب لطول اللاعب**

**2-التنبيه هلى ان يكون الراس في وضعه الطبيعي والنظر للامام**

**3-التنبيه على ضم الكرة في اتجاه الجسم**

**4- ملاحظة انتباه الطالبات وتركيزهن اثناء الشرح**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :كرة السلة الموضوع / المهارة : تنطيط الكرة رقم الدرس :2/حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن الاساسي المهارات الحياتية :اتخاذ القرار**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة**  **اقماع**  **صافرة**  **افلام فيديو**  **الانترنت** | **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 تنطيط الكرة 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 تنطيط الكرة**  **- تنطيط الكرة بطريقة صحيحة**  **- الايمان بالقرارات وعدم التردد بتنفيذها** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- توزيع النظر على الملعب واللاعبين اثناء التنطيط**

**2- يكون التنطيط المرتفع امام القدم الامامية وفي التنطيط المنخفض يكون قريبا من القدم والجسم**

**3-التوجية بوضع الجسم حاجزا بين الكرة والمنافس في التنطيط المنخفض**

**4- اعطاء فرصة الطالبات بان ينفذ المهارة باستخدام الذراعين**

**5 –التنطيط باليد البعيدة عن الخصم دائما**

**6- تشجيع الطالب على اتخاذ القرار في اختيار اداء نوع التنطيط واليد التي تقوم بالتنطيط**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :كرة السلة الموضوع / المهارة : التمريرة الصدرية والمرتدة رقم الدرس :3/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن الاساسي المهارات الحياتية :ابداء الملاحظات والتعليقات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة**  **اقماع**  **صافرة**  **افلام فيديو**  **الانترنت** | **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 التمريرة الصدرية والمرتدة 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 التمريرة الصدرية والمرتدة**  **- تادية مهارة التمريرة الصدرية والمرتدة**  **- الاسهام مع الزملاء في ابداء الملحوظات على المهارة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- دفع الكرة بالقوة المناسبة لتصل للزميل**

**2-التركيز على ان يكون المرفقان متجهين للاسفل وللخلف باستمرار عند الاداء**

**3-التنبية على استخدام مهارة التمريرة المرتدة عندما يكون المنافس قريبا جدا منه**

**4- تطبيق الخداع بالبصر او الجسم عند التمرير**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :كرة السلة الموضوع / المهارة : التصويب من الثبات رقم الدرس : 4/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن الاساسي المهارات الحياتية : التعبير عن المشاعر**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة**  **اقماع**  **صافرة**  **افلام فيديو**  **الانترنت** | **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 التصويب من الثبات مع اداء نموذج من قبل المعلمة.**  **النشاط التطبيقي : توزيع الطالبات الى مجموعات لتطبيق المهارة حسب الخطوات التعليمية المذكورة في الدليل .**  **النشاط الختامي:**  **رجوع الطالبات للوضع الطبيعي ( شهيق زفير ) او لعبة صغيرة للتهدئة الجسم .** | **- تعرف النواحي الفنية للمهارة**  **- اداء المهارة بشكل صحيح**  **- اظهار مشاعر الفرح عند نجاح التصويب** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التذكير ان جميع الحركات يجب ان تكون بطريقة انسيابية مستمرة**

**2- التركيز على سند الكرة من الجانب بحيث لا تعوق النظر الى السلة**

**3-التركيز على دفع الكرة بالرسغ**

**4- التنبيه على توجيه الكرة اما لداخل الحلق مباشرة او جعلها تضرب باللوحة وترتد منها لداخل الحلق في حالة تنفيذ التصويب من الجانبين**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :كرة السلة الموضوع / المهارة : التصويب من القفز رقم الدرس :5/ حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن الاساسي المهارات الحياتية :الاعتذار عند الخطأ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة**  **اقماع**  **صافرة**  **افلام فيديو**  **الانترنت** | **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 التصويب من القفز 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 التصويب من القفز**  **- اداء المهارة بشكل صحيح**  **- ابداء الاسف عند ارتكاب خطأ بحق الزملاء** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- جميع الحركات يجب ان يكون بطريقة انسيابية مستمرة**

**2-تذكير الطلبة على الدفع بالرسغ ( المتابعة)**

**3-عند الوصول الى اقصى ارتفاع دفع الكرة بالاصابع مع فرد الذراع للاعلى وللاماما في اتجاه الهدف**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :كرة السلة الموضوع / المهارة :ربط المهارات من خلال اللعب الجماعي والانشطة المتنوعة رقم الدرس :6/حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن الاساسي المهارات الحياتية :المثابرة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرات سلة**  **اقماع**  **صافرة**  **افلام فيديو**  **الانترنت** | **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 للعب الجماعي وربط المهارات مع بعضها البعض 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 .** | **- استذكار المهارات المتعلمة في الدروس السابقة**  **- تطبيق المهارات المتعلقة في الدروس السابقة**  **- اظهار اهتمام ومثابرة في اثناء الاداء** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- توزيع الطالباتعلى فريقين بشكل متكافئ**

**2-الحث على التعامل بروح الفريق الواحد والتحلي بالاخلاق الرياضية اثناء الاداء**

**3-التاكيد على التنافس الشريف وان لا يكون الفوز هدفا لهم**

**4- التشجيع على التعاون فيما بينهم لنجاح الاداء**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :الريشة الطائرة الموضوع / المهارة :ضربات التخليص الامامية والخلفية رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن 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 لضربات التخليص الامامية والخلفية 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 .** | **-تصف النواحي الفنية لضربات التخليص الامامية والخلفية**  **- 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.a**

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :الريشة الطائرة الموضوع / المهارة :الارسال العالي الطويل رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن 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 الفنية لمهارة الارسال العالي 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 .** | **- تصف النواحي الفنية لانواع الضربات في الريشة الطائرة**  **- تطبق الضربات الامامية والضربات الخلفية**  **- تقبل على ممارسة النشاط بدرجة حماس مقبولة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

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

**2-التنبيه على الطالبات بضرب الريشة من الجزء المسطح للمضرب**

**3-التذكير باهمية مرجحة المضرب**

**4 – تشجيع الطالباتوتعزيزهم خلال تنفيذ النشاط .**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

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

**المدة الزمنية : الصف :الثامن المهارات الحياتية :ادارة المشاعر / التعامل مع الفوز والخسارة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **فيديو**  **افلام فيديو**  **ريشة**  **صور**  **مضارب ريشة طائرة**  **صافرة**  **شبكة ريشة** | **الملاحظة**  **قائمة الشطب** | **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 للمنافسات الفردية والتدريبات الجماعية 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 .** | **- تطبق القانون اثناء المنافسات**  **- تصف النواحي الفنية بما يتفق وقانون المهارات**  **- تحترم الانظمة وقوانين اللعبة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

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

**2- تذكير الطالباتبالمهارات المراد تطبيقها**

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

**4- تشجيع الطالباتاثناء المنافسة فيما بينهم**

**5- مشاهدة مباراة في الريشة الطائرة من خلال الفيديو او الانترنت**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور : التعبير الحركي والايقاعي الموضوع / المهارة : التماثل واللاتماثل رقم الدرس :1 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن المهارات الحياتية : حل المشكلات**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة**  **اطواق**  **اكياس حبوب**  **طباشير ملونة او حبال وثب**  **كرات صغيرة** | **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 التماثل واللاتماثل 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 مفهوم التماثل واللاتماثل على طرفي الجسم**  **- تؤدي تمرينات وحركات دالة على التماثل واللاتماثل**  **- تظهر اهتماما باكتشاف حركات متماثلة وغير متماثلة مختلفة** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- استخدام الصور والرسومات والنماذج التوضيحية**

**2-تقبل اجابات الطالبات عند طرح الاسئلة وتقبل استفساراتهن للوصول للحلول الحركية الصحيحة**

**3-تشجيع الطالبات الخجولات على الاداء الحركي امام زميلاتهن**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور : التعبير الحركي والايقاعي الموضوع / المهارة : الاوضاع الاساسية تمرينات جمالية رقم الدرس :2 / حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف :الثامن المهارات الحياتية : تقدير الجمال الحركي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة**  **مسجل**  **كاسيت**  **صور توضيحية** | **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 للاوضاع الاساسية 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 الاوضاع الاساسية للقدمين والذراعين**  **- تؤدي الاوضاع الاساسية من الثبات والحركة**  **- تقدر جمال الاداء الحركي** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- استخدام الصور والنماذج التوضيحية**

**2-استخدام الايقاع كالتصفيق او النقر او الموسيقى**

**3-التاكيد على الوضع الصحيح للجسم في بداية الحصة**

**4- تعزيز المفاهيم الحركية لدى الطالبات من خلال التاكيد على الاوضاع الاساسية المختلفة**

**5-التركيز على الاحساس بالاداء الحركي**

**6- تشجيع الطالبات على رسم تعابير تتناسب مع نوع الحركة على الوجة اثناء الاداء**

**7- حث الطالبات على التعاون واظهار الاحترام فيما بينهم**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

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

**المدة الزمنية : الصف :الثامن المهارات الحياتية : الانسجام والاحساس الحركي**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة**  **اطواق**  **حبال وثب**  **زجاجات خشبية** | **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 الوثب 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 المرجحات**  **- تؤدي مرجحات عدة باستخدام الذراعين**  **- تظهر نوعا من الانسجام مع زميلاتها اثناء الاداء الحركي** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- التاكيد على انسيابية الحركة ورشاقتها**

**2-التنويع في تمرينات المرجحات لثبيت المهارة**

**3-امكانية استخدام التدريب الدائري ( المحطات ) لتطبيق تمرينات متنوعة من المرجحات**

**4- ربط المرجحالت بالحركات الانتقالية المختلفة(الزحلقة المشي المتقاطع الجانبي ..... الخ )**

**5-تشجيع الطالبات على اكتشاف تطبيقات جديدة للمرجحات باجزاء الجسم الاخرى ( الرجلين الحوض الرأس)**

**6- تشجيع الطالبات على اكتشاف ادوات مبتكرة لاستخدامها في المرجحات**

**7- استخدام الموسيقى اثناء الاداء الحركي**

**8- التذكير على الاحساس بالحركة واكتشاف الاخطاء**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

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

**المدة الزمنية : الصف :الثامن المهارات الحياتية : الاعتماد على النفس**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **صافرة**  **مسجل**  **كاسيت**  **حبال وثب** | **الملاحظة**  **سلم التقدير العددي** | **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 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 لانواع مختلفة من الوثبات**  **- تؤدي وثبات متنوعة من اوضاع مختلفة**  **- تثق في قدراتها وامكانياتها الجسمية والحركية** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- اعطاء فترات راحة كافية عقب اداء تمرينات الوثب**

**2-التشديد على توقيت الارتقاء في حالة التدريب بمصاحبة الموسيقى**

**3-عدم استخدام الادوات المساعدة كالكرات الصغيرة والحبال والمتوازي لفترة طويلة**

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

**5-مسك ادوات بسية كالشال او الشبر باليدين اثناء الوثب**

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

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

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

**المدة الزمنية : الصف :الثامن المهارات الحياتية : التذوق الفني**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ادوات تراثية**  **كاسيت اغاني وطنية**  **مسجل**  **فلم فيديو قصير** | **الملاحظة**  **سلم التقدير العددي** | **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 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**  **- تبدي رايها في الجمل الحركية للمجموعات الاخرى** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- منح مساحة من الحرية في اختيار اداة العرض**

**2-تحديد عدات الجملة الحركية كأن تكون 32 عدة**

**3-المحافظة على النظام والانضباط اثناء عرض الجمل الحركية**

**4- تشجيع الطالبات الخجولات للاندماج مع زميلاتهن**

**5-مراعاة عوامل الامان والسلامة اثناء الاداء**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :/ الثقافة الرياضية والصحية الموضوع: الاحماء والتهيئة في النشاط الرياضي رقم الدرس :1 /حصة واحدة**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **ورق**  **اقلام** | **ِ الملاحظة**  **ِ قائمة الشطب** | **التدريس المباشر**  **اوراق عمل** | **تشرح المعلمة لعبة ( شارب شارع)كالاتي تقطف الطالبة في مقاعدهم رافعين الذراعين عاليا عند سماع كلمة شارب ويجلسون مع ميل الجذع للامام والذراعين خلف الراس عند سماع كلمة شارع الطالبة التي تخطئ في اللعب يقف بين ممر المقاعد وعند سماع كلمة شارب تقف على قدم واحدةمع رفع الذراعين عاليا وعند سماع كلمة شارع تاخذ وضع التكور من الاقعاء تستمر اللعبة لمدة 5 دقائق مع اعلان نتائج اللعبة**  **- تطرح المعلمة الاسئلة التالية :1- ماذا فعلنا في بداية الحصة ؟2-ما الاجزاء التي تحركت من اجسامنا؟ 3- من الفائدة من تحريكها ؟ماذا يسمى هذا الجزء من الحصة ؟ما اشكاله؟**  **- توزع المعلمة الى 4-5 مجموعات مع تحديد مقرر للمجموعة يختاره افراد المجموعة**  **-تطلب المعلمة من المجموعات كتابة نشاط للتهيئة والاحماء**  **- تعرض كل مجموعة جزء الاحماء الخاص بها امام بقية المجموعات ويطلب من المجموعات الاخرى تسجيل ملحوظاتها**  **- تقييم عمل المجموعات من خلال المناقشة الجماعية الموجهة** | **- تعرف معنى الاحماء واهميته**  **- المشاركة في لعبة صغيرة بشكل صحيح**  **- تقدير اهمية الاحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- اعطاء فترات كافية للتفكير في اجابات الاسئلة المطروحة في بداية الحصة**

**2- تقبل اجابات الطالبات سواء اكانت شفهية ام عملية**

**3- تشجيع الطلبة على النقد البناء من خلال تقييم عمل المجموعات الاخرى**

**4- حث الطالبات على احترام عمل زملائهم واجاباتهم**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :/ الثقافة الرياضية والصحية الموضوع: مرض السكري رقم الدرس :2 /حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف: الثامن المهارات الحياتية :الوقاية من الامراض**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **كرتون ملون**  **مقاطع فيديو**  **صور**  **بالونات**  **اوراق** | **ِ الملاحظة**  **ِ سلم التقدير** | **التدريس المباشر**  **(عرض توضيحي/ اسئلة واجوبة / حلقة بحث** | **عرض فلم فيديو عن مرض السكري ويطلب من الطالباتتسجيل ملحوظاتهن**  **- يعطي كل مجموعة بالونا / كرة مكتوب عليها احد الاسئلة الاتية:**  **1- ما المقصود بمرض السكري؟ 2- ما اسباب مرض السكري؟ 3- ما فائدة الرياضة لمرضى السكري؟ 4- ما الرياضة المناسبة لمرضى السكري؟**  **- عند الايعاز يبدا افراد المجموعة بتسليم البالون من طالبة لطالبة اخر حتى تصل الى اخر طالبة في المجموعة فيقوم بدوره بتسليم البالون الى المجموعة المجاورة وهكذا الى ان يعطي المعلم الايعاز بالتوقف**  **- تبدأ كل مجموعة بمناقشة السؤال المكتوب على البالون الذي حصلت عليه من اللعبة السابقة فيما بينها**  **- تكتب المجموعة جواب السؤال على ورقة او كرتونة تبت على الحائط وتعرض امام المجموعات**  **- تربط المعلمة اجابات الطالبات ببعضهن وتعطي تغذية راجعة وتتاكد من فهم الطالبات لموضوع الدرس** | **- تعرف اهمية ممارسة النشاط الرياضي لمرضى السكري**  **- تطبق بعض الانشطة التي تقي من تفاقم مرض السكري**  **- تقدير اهمية ممارسة النشاط الرياضي لمرضى السكري** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- يمكن استبدال فلم الفيديو بتقرير مصور او مطوية او منشور او عرض تقديمي**

**2- الايعاز الطالبات بالقراءة المسبقةعن مرض السكري**

**3- اشراك جميع الطالبات باللعبة والمناقشة**

**4-الاستعانة بطبيب المركز الصحي لتقديم محاضرة عن مرض السكري وكتابة تقرير يقرأه احد الطالبات لاب في الاذاعة المدرسية**

**5- تصميم مطوية عن مرض السكري من قبل الطلبة وعرضها على لوحة الاعلانات بالمدرسة**

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

****

**خطة لدرس التربية الرياضية الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**المحور :/ الثقافة الرياضية والصحية الموضوع: الرياضة كأسلوب حياة رقم الدرس :3 /حصة واحدة**

**المدة الزمنية : الصف: الثامن المهارات الحياتية :ممارسة الرياضة بانتظام**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **مصادر التعلم والادوات** | **استراتيجيات التقويم** | **استراتيجية التدريس** | **الاجراءات** | **النتاجات الخاصة** |
| **اقلام**  **ورق**  **صور** | **ِ الملاحظة**  **ِ سلم التقدير العددي** | **العمل الجماعي** | **- تعطي المعلمة كل طالبة قصاصة ورق مكتوب عليها رقم من 1-6**  **- تطلب المعلمة من الطالبات البحث عن زميلائها الذين يحملون الرقم نفسه ليشكلوا مجموعة واحدة مكونة من 4-5 طالبات**  **- تطرح المعلمة سؤالا للنقاش : كيف تؤثر الرياضة على حياة الانسان؟**  **- تتناقش افراد المجموعة الواحدة فيما بينهم وتلخص الاجابة على ورقة في مدة يحددها المعلم**  **- تدير المعلمة النقاش بين المجموعات كلها حتى تتوصل الى مفهوم الرياضة كاسلوب حياة والى الاثار الايجابية لممارسة الرياضة في الحياة اليومية**  **- تقترح كل مجموعة برنامج نشاط رياضي اسبوعي يتضمن الالعاب المحببة لافراد المجموعة ويعرض هذا البرنامج امام المجموعات الاخرى** | **- تعرف معنى الرياضة بوصفها اسلوب حياة**  **- تطبيق نشاط محبب بوصفه اسلوب حياة مستمر**  **- تقدير اهمية الرياضة في الحياة اليومية** |

**ارشادات خاصة بالدرس :**

**1- استخدام الصور التوضيحية المساعدة كصور لاشخاص يعانون من البدانة او صور لانشطة مختلفة**

**2- تعزيز مفهوم اداب الحديث من خلال توجيه عملية النقاش وتنظيمها**

**3- الاشراف على المجموعات خلال مناقشة موضوع الدرس وتوجيهها الى اسلوب النقاش الصحيح**

**4- اشراك اكبر عدد ممكن من الطالبات في نقاش موضوع الدرس**

**5- احترام اجابات الطالبات وتعزيز الصحيح منها**

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

****

**الفصل الدراسي الثاني 2024/2025**

**التقييم الختامي لمحور الثقافة الرياضية والصحية**

**الصف : الثامن الاساسي الزمن من: / / الى : / /**

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

**السؤال الاول :**

**وضح اهمية الاحماء قبل ممارسة النشاط الرياضي؟**

**السؤال الثاني:**

**ما الاثار الايجابية لممارسة الرياضة على مرضى السكري ؟**

**السؤال الثالث:**

**هل تؤيد ان تكون الرياضة اسلوب حياة ؟ ولماذا ؟**

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