**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : العاب القوى** **عنوان الدرس الْبَدْء الْمُنْخَفِضِ**  **عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي احترام النظام التكامل الرأسي : العدو 50م التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذْكُرُ النَّواحِيَ الْفِيَّةَ لِمَهَارَةِ الْبَدْء الْمُنْخَفِضِ بِصُورَةِ صَحِيحَةٍ.**  **يؤَدِّي مَهَارَةَ الْبَدْءِ الْمُنْخَفِضِ بِصُورَةِ صَحِيحَة.**  **يصْغِي جَيْدًا لِسَمَاعِ نِداءاتِ الْبَدْء الْمُنْخَفِضِ.**  **يعْرِفُ بَعْضَ الْمَوَادُ الْمُتَعَلَّقَةِ بِالْقَاعِدَةِ (161)، في القانونِ الدَّوْلِي لِأَلْعَابِ الْقُوى** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **ساعة توقيت** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة التاريخ توقيع المشرف التربوي التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : العاب القوى** **عنوان الدرس : العدو مسافة 50م**  **عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي الْبَدْء الْمُنْخَفِضِ**  **التكامل الرأسي : استلام وتسليم عصا التتابع التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذْكُرُ النَّواحِيَ الْفِنِّيَّةَ لِمَهَارَةِ الْعَدْوِ لِمَسافَةِ (50 م) بصورة صحيحة.**  **يؤَدِّي مَهَارَةَ الْعَدْوِ لِمَسَافَةِ (50 م) بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.**  **يبدي جديَّةٌ ومثابرة فِي أَثْنَاءِ تَنْفِيذِ الْمَهَارَةِ.**  **يعْرِفُ بَعْضَ الْمَوادِّ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالْقَاعِدَةِ (160)، في القانونِ القَوْلِي لِأَلْعَابِ الْقُوى.** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **ساعة توقيت** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة التاريخ توقيع المشرف التربوي التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : العاب القوى** **عنوان الدرس : اسْتِلامِ وَتَسْلِيمِ عَصا التَّابِعِ عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي العدو مسافة 50م**    **التكامل الرأسي : الوثب العالي التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَيَّةَ لِمَهَارَةِ اسْتِلامِ وَتَسْلِيمِ عَصا التَّابِعِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.**  **يؤَدِّي مَهَارَةَ اسْتِلامِ وَتَسْلِيمِ عَصا التَّابِعِ بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.**  **يحْرِصُ عَلَى التَّوَاصُلِ اللَّفْظِيِّ مَعَ زُمَلائِه في أَثْنَاءِ اسْتِلامِ وَتَسْلِيمٍ عَصا التابع.**  **يعْرِفُ بَعْضَ الْمَوادِّ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالْقَاعِدَةِ (170) ، في القانونِ الدَّوْلِي لِأَلْعَابِ الْقُوى.** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **عصي التتابع** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة التاريخ توقيع المشرف التربوي التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : العاب القوى** **عنوان الدرس : الوثب العالي مِنْ ارتفاع (60) سم) عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي اسْتِلامِ وَتَسْلِيمِ عَصا التَّابِعِ التكامل الرأسي : الوثب الثلاثي التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِيَّةَ لِمَهَارَةِ الوثب العالي مِنْ ارتفاع (60) سم) بصورة صحيحة.**  **يؤَدِّي مَهَارَةَ الوثب الْعالي مِنْ ارتفاع (60) سم) بصورة صحيحة.**  **يثقُ بِنَفْسِه عِنْدَ أَداءِ مَهَارَةِ الْوَثْب العالي.**  **يعْرِفُ بَعْضَ الْمَوَادُ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالْقَاعِدَةِ (182) ، في القانونِ الدَّوْلِي لِأَلْعابِ الْقُوى** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **عارضة**  **فرشة الوثب** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة التاريخ توقيع المشرف التربوي التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : العاب القوى** **عنوان الدرس : رَمي ثِقَلٍ بِوَزْنِ (1.5 كغم) إِلَى أَبْعَدِ مسافة عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي الوثب العالي**   **التكامل الرأسي : رمي القرص التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-**  **5-** | **يذكُرُ النَّواحِيَ الْفِيَّةَ لِمَهَارَةِ رَمي ثِقَلٍ بِوَزْنِ (1.5 كغم) إِلَى أَبْعَدِ مسافة بِصورة صحيحة.**  **يؤَدِّي مَهَارَةً رَبِّي ثِقَلِ بِوَزْنِ (1.5 كغم) إلى أَبَعدِ مسافة بصورة صحيحة.**  **يسْتَشْعِرُ قِيمَةُ الْاعْتِمَادِ عَلَى الذَّاتِ في أَثناء تطبيق المهارة.**  **يعْرِفُ بَعْضَ الْمَوَادُ الْمُتَعَلَّقَةِ بِالْقَاعِدَةِ (187)، في القانون الدولي الألعاب القوى**  **يراعي الطلبة عامل الامن والسلامة اثناء الأداء** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **جلة**  **كرات طبية** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : العاب القوى** **عنوان الدرس : ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية** **عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي رَمي ثِقَلٍ بِوَزْنِ (1.5 كغم) إِلَى أَبْعَدِ مسافة**   **التكامل الرأسي : التعلم من خلال العب التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يسْتَذْكِرُ مَهاراتِ الْوَحْدَةِ جَمِيعَهَا بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.**  **يؤَدِّي المهاراتِ الَّتِي تَعَلَّمْها في هَذِهِ الْوَحْدَةِ، عَنْ طَرِيقِ رَبِّطِها بتدريباتٍ وَمُنافَساتٍ فَرْدِيَّةٍ بصورة صحيحة.**  **يظْهِرُ احتراماً لِزُمَلائِه في أثناء أداءِ الْأَنْشِطَةِ فِي حِصة التربية الرياضية.**  **يعْرِفُ بَعْضَ الْمَوَادُ الْمُتَعَلَّقَةِ بِالْقَاعِدَتَيْنِ (163) و (170)، في القانون الدولي لألعاب القوى.** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **جلة**  **كرات طبية** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي : التذكير بالمهارات السابقة**  **النشاط التطبيقي:**  **تطبيق المهارات التي تعلمها في الوحدة من خلال منافسات**  **يذكر بعض القوانين والقواعد بفعاليات الرمي و الوثب في العاب القوى**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة /تمرينات تهدئة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة السلة**  **عنوان الدرس : اسْتِقْبَالِ الكرة**  **عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي: اللياقة البدنية**   **التكامل الرأسي : التنطيط من المشي التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذْكُرُ النَّواحِي الفنيَّةَ لِمَهَارَةِ اسْتِقْبَالِ الْكُرَةِ بِصورة صحيحة.**  **يؤَدِّي مَهَارَةَ اسْتِقْبَالِ الْكُرَةِ بِصُورَةِ صَحِيحَةٍ**  **يضبط انفعالاته في أثناء استلام الكرة.**  **يعْرِفُ مُحْتَوى المادة (1) في القانون الدولي لِكُرَةِ السَّنَّةِ (3×3).** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **كرات سلة** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة السلة**  **عنوان الدرس : التنطيط من المشي بشكلٍ متعرج عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي: اسْتِقْبَالِ الكرة**  **التكامل الرأسي : التَّنْطِيطِ مِنَ الْجَرْيِ بِالتَّبادل التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذكر النواحي الفنية المهارة التنطيط من المشي بشكلٍ متعرج بصورة صحيحة.**  **يودي مهارة التنطيط من المشي بشكل متعرج بصورة صحيحة.**  **ينتمي لوطنه، ويؤمن ْ بِأَهَمِّيَّةِ بَذْلِ الْجَهْدِ لِتَحْقِيقِ الْهَدَفِ**  **يعرف محتوى المادة (2) في القانون الدولي لكرة السلة (33)** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **كرات سلة** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة السلة**  **عنوان الدرس : التَّنْطِيطِ مِنَ الْجَرْيِ بِالتَّبادل عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي: التنطيط من المشي بشكلٍ متعرج التكامل الرأسي : التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَيَّةَ لِمَهَارَةِ التَّنْطِيطِ مِنَ الْجَرْيِ بِالتَّبادل بصورة صحيحة.**  **يؤَدِّي مَهَارَةَ التَّنْطِيطِ مِنَ الْجَرْيِ بِالتَّبادُلِ بصورة صحيحة.**  **يثق بقدراته، وَيقَدَّرُ أَهمية التوازن بين السُّرْعَةِ وَالسَيْطَرَةِ عَلَى الْكُرَةِ فِي أَثناء تنفيذ المهارة**  **يعْرِفُ مُحْتَوى الْمَادَّةِ (3) في القانونِ الدَّوْلِي لِكُرَةِ السَّنَّةِ (3×3).** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **كرات سلة** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة السلة**  **عنوان الدرس : التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي: التنطيط من المشي بالتبادل التكامل الرأسي : التَّمْرِيرَةِ المرتدة التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ بصورة صحيحة.**  **يودي مهارة التمريرة الصَّدْرِيَّة بصورة صحيحة.**  **يشْعُرُ بِالرضا والسَّعادَةِ عِنْدَ إتقان مَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الصَّدْرِيَّةِ.**  **يْرِفُ مُحتوى المادة (4.1) في القانونِ الدَّوْلِي لِكُرَةِ السَّلَّةِ (33).** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **كرات سلة** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة السلة**  **عنوان الدرس : التَّمْرِيرَةِ المرتدة عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي: التَّمْرِيرَةِ الصدرية التكامل الرأسي : التمريرة الجانبية التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يذْكُرُ النَّواحِيَ الْفَنِّيَّةَ لِمَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الْمُرْتَدَّةِ بِصُورَةِ صَحِيحَة.**  **يؤَدِّي مَهَارَةَ التَّمْرِيرَةِ الْمُرْتَدَّةِ بِصُورَةِ صَحِيحَة.**  **يتعاوَنُ مَعَ زَميله عِنْدَ تَأْدِيَةِ مَهَارَةِ التَّمْرِيرَةِ الْمُرْتَدَّةِ.**  **يعْرِفُ مُحْتَوى الْمَادَّةِ (4.2) في القانونِ الدَّوْلِي لِكُرَةِ السَّلَّةِ (33).** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **كرات سلة** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي :**  **شرح النواحي الفنية للمهارة**  **شرح المهارة من خلال عمل نموذج من المعلم**  **أداء نموذج من قبل احد الطلبة للمهارة**  **تقسيم الطلاب الى مجموعات مع مراعاة الأداء الجيد**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة / لعبة صغيرة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : كرة السلة**  **عنوان الدرس : ربط المهارات بتدريبات ومنافسات فردية** **عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي : التَّمْرِيرَةِ المرتدة**   **التكامل الرأسي : التعلم من خلال العب التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **يسْتَذْكِرُ مَهاراتِ الْوَحْدَةِ جَمِيعَها بصورة صحيحة.**  **يرْبُطُ مَهَارَاتِ الْوَحْدَةِ جَمِيعَها بِتَدْرِيبَاتٍ وَلَعِبٍ جَمَاعِي بِصُورَةٍ صَحِيحَةٍ.**  **يعْمَلُ عَلَى بَثْ رُوحِ الْعَمَلِ الْجَمَاعِيِّ بَيْنَ أَعْضَاءِ فَرِيقه.**  **يعْرِفُ مُحْتَوى الْمَادَّةِ (4.3) في القانونِ الدَّوْلِي لِكُرَةِ السَّلَّةِ (33).** | **ملعب**  **أقماع**  **صافرة**  **كرات سلة** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  **الاحماء :: جري حول الملعب**  **التمرينات : تمرينات عامة وخاصه تخدم الدرس**  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي : التذكير بالمهارات السابقة**  **النشاط التطبيقي:**  **تطبيق المهارات التي تعلمها في الوحدة من خلال منافسات**  **يذكر بعض القوانين والقواعد في كرة السلة**  **الجزء الختامي :**  **تغذية راجعة /تمرينات تهدئة** | **5د**  **10د**  **25د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة :** **المفاهيم والعادات الصحية** **عنوان الدرس : الْوَزْنِ الصحي المثالي عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي الرياضة والصحة**   **التكامل الرأسي : الثقافة الصحية**  **التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-**  **4-**  **5-** | يذْكُرُ بَعْضَ مُسَبباتِ السُّمْنَةِ.  يوَضْحُ الْفَرْقَ بَيْنَ الْوَزْنِ الصَّحْيِّ الْمَثالِيِّ وَالسُّمْنَةِ.  يعْرِفُ كَيْفَ يحَافِظُ عَلَى الْوَزْنِ الصَّحْي المثالي.  يبينُ الْعَلاقَةَ بَيْنَ مُمَارَسَةِ الْأَنْشِطَةِ الرِّياضِيَّةِ وَالْمُحَافَظَةِ عَلَى الْوَزْنِ الصحي المثالي.  يذْكُرُ بَعْضَ الْأَنْشِطَةِ الرِّياضِيَّةِ لِلْمُحافَظَةِ عَلَى الْوَزْنِ الصحي المثالي. | **الكتاب المدرسي**  **مختبر الحاسوب**  **فيدو توضيحي**  **الصور** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  تذكر مسببات السمنة  **الجزء الرئيسي :**  ذكر الفرق بين الوزن الصحي والمثالي وعلاقة الأنشطة الرياضية في المحافظة ع الوزن  ذكرى المحتوى المفيد  معرفة فوائد النشاط الرياضي في المحافظة على قوام صحي ورشيق  **الجزء الختامي :**  تغذية راجعة | **5د**  **25د**  **10د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**

**خطة درس صفحة "**

**الصف / المستوى : الخامس المبحث : التربية الرياضية عنوان الوحدة : المفاهيم والعادات الصحية** **عنوان الدرس : التَّعَرُّضِ الْجَيِّدِ لِأَشِعَةِ الشَّمْسِ عدد الحصص : التاريخ**

**التعلم القبلي الْوَزْنِ الصحي المثالي التكامل الرأسي : الثقافة الصحية**  **التكامل الأفقي : العلوم**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **النتاجات الخاصـــة** | **المواد والأدوات والتجهيزات**  **( مصادر التعلم )** | **استراتيجيات التدريس** | **التقويــم** | | **التنفيــــــــــذ \*** | |
| **الإستراتيجية** | **الأداة** | **الإجـــراءات** | **الزمن** |
| **1-**  **2-**  **3-** | يعْرِفُ أَهَمِّيَّةَ الشَّمْسِ فِي حَياتِنا.  يذْكُرُ فَوَائِدَ التَّعَرُّضِ الْجَيِّدِ لِأَشِعَةِ الشَّمْسِ.  يذْكُرُ طَرَائِقَ الْوِقَايَةِ مِنْ أَشِعَةِ الشَّمْسِ الْقَوِيَّةِ. | **الكتاب المدرسي**  **مختبر الحاسوب**  **فيدو توضيحي**  **الصور** | **التدريس المباشر**  **العمل الجماعي**  **التعلم من خلال النشاط** | **الملاحظة**  **التقويم المعتمد على الاداء** | **قائمة الشطب**  **سلم التقدير** | **الجزء التمهيدي :**  تذكر اهمية الشمس في حياتنا  **الجزء الرئيسي :**  **النشاط التعليمي** :  تذكر أهمية وفوائد التعرض لأشعة الشمس  حيث يسعاد على انتاج فيتامين د ويمد الجسم بالطاقة ويحسن الى حد ما المزاج ويساعد على التخلص من الاكتئاب  **الجزء الختامي :**  تغذية راجعة | **5د**  **25د**  **10د**  **5د** |

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

**From # QF71-1-47 rev.a اعداد المعلم: حكمت نواصرة مدير المدرسة: التاريخ توقيع المشرف التربوي : التاريخ**