



خطة لدرس التربية الرياضية

المحور :/ الثقافة الرياضية والصحية

الموضوع / المهارة : الدراسة واللعب

رقم الدرس : ١ / حصة واحدة

المدة الزمنية :

الصف: الرابع الاساسي

المهارات الحياتية :تنظيم الوقت

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- يتعرف اهمية التوفيق بين الدراسة واللعب في حياته. - يوازن بين اوقات الدراسة واللعب . - يقدر اهمية اللعب بعد اكمال دراسته .	- يمهد المعلم بمقدمة عن اللعب والدراسة واهمية الموازنة بينهما من حيث الوقت ويعرض لها امثلة من الواقع. - يطرح المعلم على الطلبة بعض الاسئلة مثل : كم ساعة تدرس في اليوم ؟ كم ساعة تلعب يوميا؟ ثم يناقش الطلبة في اجاباتهم ويشجع الذين يوازنون بين الدراسة واللعب ويشير الى التأثير الايجابي لذلك في التحصيل الدراسي - ينظم المعلم حوارا عن هذا الموضوع للتواصل الى ان اللعب يكون بعد الانتهاء من الدراسة وانه يتعين تخصيص وقت معين للعب.	التدريس المباشر	- الملاحظة - سلم التقدير	- صور خاصة بالموضوع - ورق - اقلام

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- اشراك الطلبة كافة في النقاش.
- ٢- توجيه الطلبة الى الاهتمام بالدراسة .
- ٣- لفت انتباه الطلبة الى اهمية تنظيم الوقت.



خطة لدرس التربية الرياضية

المحور: الثقافة الرياضية والصحية
الموضوع / المهارة: الرياضة والغذاء المتوازن
رقم الدرس: ٢ / حصة واحدة
المهارات الحياتية: انتقاء الواجبات الصحية
الصف: الرابع الاساسي
المدة الزمنية:

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- يتعرف اهمية الرياضة والتغذية المتوازنة للجسم. - يمارس النشاط الرياضي ويحرص على التغذية المتوازنة. - يظهر اهتماما بممارسة الرياضة والتغذية المتوازنة.	- يمهد المعلم بالحديث عن اثر الرياضة والغذاء المتوازن في صحة الجسم والوقاية من الامراض ثم يذكر امثلة على ذلك . - يعرض المعلم صورا عن الانشطة الرياضية المختلفة وصورا اخرى عن التغذية المتوازنة والسمنة وبعض الامراض المزمنة ثم يقص كل صورة الى جزأين ثم يوزعها على الطلبة ثم يطلب اليهم الجري لايجاد الجزء المكمل للصور. - يطلب المعلم الى كل طالبين التحدث عن الصورة التي بحوزتهما. - ينظم المعلم نقاشا عن الموضوع للتواصل الى ان الرياضة والتغذية المتوازنة مفيدتان للجسم .	- التدريس المباشر - التعلم عن طريق النشاط	- الملاحظة - سلم التقدير العددي	صور

ارشادات خاصة بالدرس :

- 1-التنوع في أنشطة الدرس.
- 2-اشراك الطلبة كافة في النشاط.
- 3- حفز الطلبة الى ممارسة النشاط الرياضي وتناول الغذاء المتوازن.



خطة لدرس التربية الرياضية

المحور :الثقافة الرياضية والصحية

الموضوع / المهارة :الهتافات التربوية والرياضية

رقم الدرس : ٣ / حصة واحدة

المدة الزمنية :

الصف : الرابع الاساسي

المهارات الحياتية :التحلي بالاخلاق الحسنة

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
○ يتعرف انواع الهتافات التربوية ○ يردد الهتافات التربوية الرياضية خلال التشجيع . ○ يتحلى بالاخلاق الرياضية خلال التشجيع.	يوضح المعلم اهمية التشجيع باستخدام هتافات تربوية ورياضية هادفة وينبذ السلبي منها لتحفيز الطلبة ايجابيا. يختار المعلم لعبة تنافسية ويحدد فريقين للعب ويطلب الى بقية الطلبة تشجيع الفريقين ويوزع عليهم بطاقات تتضمن هتافات تربوية رياضية لاستخدامها في اثناء التشجيع. يدير المعلم نقاشا مع الطلبة عن اثر استخدام الهتافات التربوية الرياضية خلال التشجيع في اداء الفريقين وردود فعل المتشجيعين.	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	بطاقات

ارشادات خاصة بالدرس :

١- التنوع في استراتيجيات الدرس

٢- التركيز على طرح امثلة على الهتافات التربوية الرياضية.



ورقة عمل / التقييم الختامي لمحور الثقافة الرياضية والصحية
الزمن : من / / الى : / /
عدد الحصص المقترحة : حصة واحدة

استراتيجية التقويم: القلم والورقة

الصف : الرابع الاساسي
اداة التقويم : الاختبار

السؤال الاول :

كيف توازن بين اللعب والدراسة ؟

السؤال الثاني :

اذكر امثلة على الهتافات التربوية الرياضية التي تشجع بها فريقك ؟

السؤال الثالث :

ضع اشارة ✓ او × ازاء العبارة الخطأ في ما يلي :

١-التغذية المتوازنة مهمة فقط لصحة اجسامنا . ()

٢-اهتف للفريق الذي اشجعه باي عبارة اريد . ()

٣-العاب بعد ان انهي دراستي . ()



خطة لدرس التربية الرياضية
الموضوع / المهارة: الاحساس بالكرة وحركات القدمين
رقم الدرس : ١ / حصة واحدة
المهارات الحياتية: الانتباه والتركيز الجيد
المحور: كرة طائرة
المدة الزمنية :

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
يتعرف النواحي الفنية للمهارة يطبق المهارة بصورة صحيحة ينتبه الى شرح المهارة	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)فتح، 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 الاحساس بالكرة وحركات القدمين 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 للتهنئة الجسم .	التدريس المباشر	الملاحظة	كرة طائرة صافرة شبكة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١ - التركيز على ان تكون الاصابع منتشرة حول الكرة
- ٢ - التنبيه الى تركيز النظر الى الامام وعلى الكرة في وقفة الاستعداد
- ٣ - التذكير بان لا تتقاطع القدمان عند التحرك يمنة ويسرة والبدء بتحريك القدم القريبة
- ٤ - التركيز الجيد في اثناء تنفيذ المهارة



خطة لدرس التربية الرياضية
الموضوع / المهارة : الإرسال من أسفل المواجهة
الصف : الرابع الاساسي

رقم الدرس : ٢ / ٣ حصص
المهارات الحياتية : التكيف مع الضغوط

المحور : كرة الطائرة
المدة الزمنية :

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
يتعرف النواحي الفنية للمهارة يرسل الكرة من أسفل المواجهة بطريقة صحيحة يحرص على عدم التوتر عند اداء المهارة امام زملائه	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)فتح، 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 الإرسال من أسفل المواجهة 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 للتهنئة الجسم .	التدريس المباشر التعلم عن طريق النشاط	الملاحظة قائمة الشطب	كرة طائرة صافرة شبكة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- التذكر بعدم ضرب الكرة باصابع اليد.
- ٢-ضرب الكرة بالقوة المناسبة لتجتاز الشبكة.
- ٣-التركيز على عدم قذف الكرة بعيدا الى الامام للتمكن من ضربها باليد كاملة.
- ٤-التذكر بنقل ثقل الجسم الى الخلف على القدم الخلفية في اثناء ارجحة الذراع واثناء الضرب على القدم الامامية.
- ٥- التذكر بعدم قذف الكرة قبل ارجحة الذراع الى الخلف.



خطة لدرس التربية الرياضية

الموضوع / المهارة : الاستقبال من اسفل بالساعدين (التمرير)
الصف : الرابع الاساسي
رقم الدرس : ٣ / ٣ حصص
المهارات الحياتية : القدرة على اتخاذ القرار

المحور : كرة الطائرة
المدة الزمنية :

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- يصف النواحي الفنية للمهارة - يستقبل الكرة من اسفل بصورة صحيحة - يظهر قدرة على اتخاذ القرار عند اداء المهارة	الجزء التمهيدي : الاحماء : جري حول الملعب - تمرينات (وقوف) مد الذراعين اماما / (وقوف) رفع الذراعين عاليا / (وقوف) رفع الذراعين جانباً (وقوف) الجري عكس الإشارة / (وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف) فتحا، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف) لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف، انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفاً. (وقوف، شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل / (وقوف، ثبات الوسط) الطعن اماما / (وقوف) ثني الرجل اليمنى خلفاً باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا / (وقوف نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الاستقبال من اسفل بالساعدين (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 للتهندنة الجسم .	التدريس المباشر العمل الجماعي	الملاحظة سلم التقدير العددي	كرة طائرة شبكة صافرة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١ - مراعاة اخذ المكان الصحيح المناسب عند تنفيذ المهارة.
- ٢ - التذكر بعدم رفع الذراعين الى اعلى الراس عند ضرب الكرة.
- ٣ - التنبيه على مد الركبتين والوقوف على المشطين.
- ٤ - لفت الانتباه الى كيفية اتخاذ القرار.



خطة لدرس التربية الرياضية
الموضوع / المهارة : ربط المهارات بعضها ببعض
الصف : الرابع الاساسي

المحور : كرة الطائرة
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٤ / ٤ حصص
المهارات الحياتية : التدرج في انجاز العمل

المنتجات الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
-يتذكر المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة -يطبق المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة - يحرص على انجاز ما تعلمه من مهارات على نحو متدرج	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)فتح، 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 لربط المهارات بعضها ببعض 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 للتهديئة الجسم .	التدريس المباشر التفكير الناقد	الملاحظة قائمة الشطب	كرة طائرة شبكة صافرة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- توزيع الطلبة على فريقين بصورة متكافئة.
- ٢- عمل نموذج للمهارات بغية تذكير الطلبة بها.
- ٣- تخصيص وقت كافي لاداء المهارة
- ٤- التدرج في اداء المهارات.
- ٥- توضيح اهمية التدرج في انجاز الاعمال



خطة لدرس التربية الرياضية

المحور : الريشة الطائرة

الموضوع / المهارة : مسك المضرب (القبضة)

رقم الدرس : ١ / حصتان

المدة الزمنية :

الصف : الرابع الاساسي

المهارات الحياتية : المحافظة على الادوات والممتلكات الخاصة.

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- يتعرف الطريقة الصحيحة لمسك مضرب الريشة الطائرة. - يطبق مهارة مسك المضرب وتحريكه في اتجاهات مختلفة. - يحافظ على الادوات الرياضية وممتلكاته الشخصية .	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 مسك المضرب 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 للتهديئة الجسم .	التدريس المباشر التعلم عن طريق النشاط	الملاحظة سلم التقدير	ريشة طائرة مضارب الريشة الطائرة صافرة

ارشادات خاصة بالدرس :

١ - التحقق من صحة توزيع الاصابع على المضرب في المسكة الامامية والخلفية.

٢ - بيان الفرق بين المسكة الامامية والخلفية.

٣ - بيان اهمية المحافظة على الادوات الرياضية والممتلكات الشخصية



خطة لدرس التربية الرياضية

المحور : الريشة الطائرة
المدة الزمنية :

الموضوع / المهارة : الاحساس بالمضرب والريشة
الصف : الرابع الاساسي

رقم الدرس : ٢ / ٣ حصص
المهارات الحياتية : الاصغاء الجيد

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
يتعرف النواحي الفنية للمهارة - يطبق تمارين الاحساس بالمضرب والريشة. - يصغي جيدا الى شرح المعلم	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)فتحاً، 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 نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الاحساس بالمضرب والريشة 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 للتهذنة الجسم .	التدريس المباشر العمل الجماعي	الملاحظة سلم التقدير	ريشة طائرة مضارب الريشة الطائرة صافرة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١ - التنبيه على فرد الذراع ومتابعة حركة القدمين.
- ٢ - توضيح كيفية متابعة الذراع لمسار الحركة الصحيحة بعد اداء التمرير.
- ٣ - تشجيع الانتباه والاصغاء لشرح المهارة.



خطة لدرس التربية الرياضية

الموضوع / المهارة : وقفة الاستعداد

الصف : الرابع الاساسي

المحور : الريشة الطائرة

المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٣ / حصتان

المهارات الحياتية : التواصل اللفظي والغير لفظي

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
يصف النواحي الفنية للمهارة. - يطبق وقفة الاستعداد تطبيقا صحيحا - يتواصل مع زملائه لفظيا وبالإشارة في أثناء تطبيق 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 وقفة الاستعداد 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 للتهذنة الجسم .	التدريس المباشر التعلم عن طريق النشاط	الملاحظة سلم التقدير العددي	ريشة طائرة مضارب الريشة الطائرة صافرة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١ - المحافظة على المسكة الصحيحة للمضرب بتنفيذ وقفة الاستعداد
- ٢ - عدم تصلب اليد الحرة وابقاؤها في وضعها الطبيعي.
- ٣ - جعل النظر الى الامام والريشة
- ٤ - التركيز على ضبط المسافة بين القدمين جيدا
- ٥ - تشجيع الطلبة على المحافظة على الادوات الرياضية والممتلكات الشخصية.



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة :التوازن (الكتاب فوق الراس)
الصف :الرابع الاساسي

المحور : التمرينات واللياقة البدنية
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ١ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : التعاون

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف اهمية مهارة التوازن - تؤدي لعبة صغيرة تنمي مهارة التوازن - يتعاون مع زملائه في اثناء تنفيذ 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)فتح، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انتشاء) 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 التوازن (لعبة الكتاب فوق الراس) 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 للتهدة الجسم .	التعلم من خلال النشاط قائمة الشطب التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة كتاب اقماع بلاستيكية

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- استخدام أي اداة اخرى امنه بدل الكتاب مثل كيس رمل خفيف او دفتر
- ٢- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء تنفيذ النشاط
- ٣- وقوف المعلم في مكان يمكنه من مراقبة الطلبة جميعا
- ٤- تصويب الاخطاء في اثناء ممارسة اللعبة



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة : السرعة مكانك مكاني
الصف : الرابع

المحور : التمرينات واللياقة البدنية
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٢ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : المواطنة الصالحة

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- يتعرف اهمية العاب التتابع في تنمية الصفات البدنية المختلفة - يؤدي لعبة صغيرة تنمي لديه مهارة السرعة - يشعر بالولاد والانتماء الى الوطن وقائده	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)فتح، 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 (مكانك مكاني) 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 للتهدة الجسم .	التدريس المباشر التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة طباشير ملونة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١ - التنويع في اسلوب الشرح
- ٢ - التعزيز المستمر وذلك بتشجيع الطلبة والثناء على ادائهم الصحيح حتى ينتقوا المهارة
- ٣ - عمل نموذج توضيحي جيد واستخدام الوسائل التعليمية المناسبة
- ٤ - اتاحة وقت كافي للممارسة والتطبيق حتى يكتسب الطلبة المهارة
- ٥ - استخدام الاشارة الصحيحة للمهارات التي يمكن للطلبة كافة فهمها



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة : القوة (المربع المتحرك)
الصف : الرابع

المحور : التمرينات واللياقة البدنية
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٣ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : تقدير الذات واحترام قدرات الآخرين

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف اهمية القوة وانواعها - تؤدي لعبة صغيرة تنمي عضلاته بصورة صحيحة - يقدر ذاته ويحترم قدرات زملائه	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)فتحاً، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انشاء) 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 نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة القوة (لعبة المربع المتحرك) 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 للتهنئة الجسم .	التدريس المباشر التعلم من خلال النشاط العمل الجماعي	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة ٤ صولجانات طباشير ملونة حبل طوله ١٦ م

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- التعزيز المستمر خلال ممارسة اللعبة
- ٢- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء اللعب
- ٣- ربط المعرفة بالحياة
- ٤- الحرص على عدم انهك الطلبة
- ٥- وقوف المعلم في مكان يتيح له مراقبة الجميع



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة :التحمل (منتصف الليل)
الصف :الرابع

المحور : التمرينات واللياقة البدنية
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٤ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : التعاون

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف اهمية التحمل في جانزة الملك عبدالله الثاني للياقة البدنية - يمارس لعبة صغيرة تنمي مهارة التحمل - يشعر باهمية التعاون بين الاعضاء الفريق الواحد	الجزء التمهيدي :الاحماء: جري حول الملعب – تمرينات (وقوف)مد الذراعين اماما / (وقوف)رفع الذراعين عاليا / (وقوف)رفع الذراعين جانباً (وقوف)الجري عكس الاشارة / (وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف)فتحاً، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انشاء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفاً. (وقوف،شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل / (وقوف،ثبات الوسط) الطعن اماما / (وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفاً باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا / (وقوف نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة التحمل (منتصف الليل) 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 للتهذنة الجسم .	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة طباشير ملونة ملعب

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١ - تبديل الاسد في كل جولة
- ٢ - التذكير بترك مسافة كافية بين طالبين لتجنب الاصطدام في اثناء الجري
- ٣ - التعزيز المستمر للطلبة المميزين
- ٤ - حث الطلبة على بذل أقصى جهدهم
- ٥ - الحرص على عدم انهك الطلبة
- ٦ - تصويب الاخطاء في اثناء ممارسة اللعبة



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة :المرونة (الجسر والنفق)
الصف :الرابع

المحور : التمرينات واللياقة البدنية
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٥ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : العمل بروح الفريق

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف اهمية مهارة مرونة - يمارس لعبة تنمي مهارة المرونة بصورة صحيحة - يتعامل مع زملائه بروح الفريق الواحد	الجزء التمهيدي :الاحماء: جري حول الملعب – تمرينات (وقوف)مد الذراعين اماما /(وقوف)رفع الذراعين عاليا /(وقوف)رفع الذراعين جانباً (وقوف)الجري عكس الاشارة /(وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف)فتحاً، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفاً. (وقوف،شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل /(وقوف،ثبات الوسط) الطعن اماما /(وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفاً باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا /(وقوف نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة المرونة (لعبة الجسر والنفق) 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 للتهنئة الجسم .	العمل الجماعي التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	كرات طبية خفيفة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- التنوع في اسلوب الشرح
- ٢- تصحيح الالخطاء في اثناء تطبيق اللعبة
- ٣- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء اللعب
- ٤- اشراك الطلبة ذوي الحاجات الخاصة في اللعب
- ٥- تقديم نموذج للنشاط
- ٦- تعزيز الطلبة المميزين في اثناء تنفيذ النشاط



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة :التوافق (الصولجان الحائر)
الصف :الرابع

المحور : التمرينات واللياقة البدنية
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٦ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : الوقاية من الاصابات

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف معنى التوافق واهميتها - يمارس لعبة صغيرة تنمي مهارة التوافق بصورة صحيحة - يستشعر اهمية التوافق في المحافظة على السلامة العامة	الجزء التمهيدي :الاحماء: جري حول الملعب – تمرينات (وقوف)مد الذراعين اماما / (وقوف)رفع الذراعين عاليا / (وقوف)رفع الذراعين جانباً (وقوف)الجري عكس الاشارة / (وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف)فتحاً، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انثناء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفاً. (وقوف،شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل / (وقوف،ثبات الوسط) الطعن اماما / (وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفاً باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا / (وقوف نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة التوافق (الصولجان الحائر) 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 للتهنئة الجسم .	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة طباشير ملونة ٤ صولجانات لكل فريق

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- ربط المعرفة بالحياة
- ٢- التعزيز المستمر
- ٣- تقديم نموذج
- ٤- الحرص على عدم انهك الطلبة
- ٥- تصويب الاخطاء في اثناء ممارسة اللعبة
- ٦- شرح تعليمات اللعبة بصوت مسموع واسلوب شائق



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة : الرشاقة (الجري المكوكي)
الصف : الرابع

المحور : التمرينات واللياقة البدنية
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٧ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : العمل بروح الفريق

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف معنى الرشاقة واهميتها - يمارس لعبة صغيرة تنمي مهارة الرشاقة بصورة صحيحة - يتعامل مع زملائه بروح الفريق الواحد	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)فتحاً، 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 (الجري المكوكي) 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 للتهنئة الجسم .	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة مكعبان لكل فريق طباشير ملونة

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١ - شرح المهارة بأسلوب شائق ممتع
- ٢ - مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء تنفيذ النشاط
- ٣ - تعزيز الطلبة المميزين في اثناء تنفيذ النشاط
- ٤ - تصويب الاخطاء في اثناء ممارسة اللعبة



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة :تمرير الكرة بباطن القدم
الصف :الرابع

المحور : كرة القدم
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ١ / حصة واحدة
المهارات الحياتية :التعاون والعمل بروح رياضية

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف النواحي الفنية للمهارة - تأدية المهارة بطريقة فنية صحيحة - يبدي تعاوناً مع فريقه خلال اداء النشاط	الجزء التمهيدي :الاحماء: جري حول الملعب – تمرينات (وقوف)مد الذراعين اماما / (وقوف)رفع الذراعين عاليا / (وقوف)رفع الذراعين جانباً (وقوف)الجري عكس الاشارة / (وقوف) الجري الارتدادي / (وقوف)فتحاً، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انشاء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفاً. (وقوف،شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل / (وقوف،ثبات الوسط) الطعن اماما / (وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفاً باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا / (وقوف نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة تمرير الكرة بباطن القدم 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 للتهنئة الجسم .	العمل الجماعي التدريس المباشر	الملاحظة سلم التقدير العددي	صافرة اقماع كرات قدم ساعة توقيت

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- تنبيه الطلبة على ان تكون قدم الارتكاز مثبتة بجانب الكرة
- ٢- توجيه الطالب الممرر للكرة بالنظر الى زميلة المستقبل الكرة
- ٣-تذكير الطالب بان تكون القوة التي تضرب بها الكرة مناسبة لكي تصل الكرة الى زميله
- ٤- تشجيع الطلبة على التعاون مع زملائهم خلال اداء الانشطة



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول

رقم الدرس : ٢ / حصة واحدة

الموضوع / المهارة : ايقاف الكرة المتدحرجة باسفل القدم

المهارات الحياتية : المحبة والتالف والصدقة

الصف : الرابع

المحور : كرة القدم

المدة الزمنية :

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف النواحي الفنية لمهارة ايقاف الكرة المتدحرجة اسفل القدم - تأدية مهارة بطريقة فنية صحيحة - يبدي تعاوناً وتفاعلاً مع فريقه خلال اداء النشاط	الجزء التمهيدي : الاحماء: جري حول الملعب - تمرينات (وقوف)مد الذراعين اماما / (وقوف)رفع الذراعين عاليا / (وقوف)رفع الذراعين جانباً (وقوف)الجري عكس الاشارة / (وقوف)الجري الارتدادي / (وقوف)فتحاً، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انشاء) تبادل دوران الكتفين اماما وخلفاً. (وقوف،شبك الذراعين عاليا) ميل الجذع الى الجانبين بالتبادل / (وقوف،ثبات الوسط) الطعن اماما / (وقوف)ثني الرجل اليمنى خلفاً باليد ورفع الذراع اليسرى عاليا / (وقوف نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة ايقاف الكرة المتدحرجة باسفل القدم 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 للتهنئة الجسم .	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة سلم التقدير	صافرة اقماع كرات قدم ساعة توقيت

ارشادات خاصة بالدرس :

- 1- التركيز على ان تكون ركبة القدم المستقبلية للكرة مثنية قليلاً
- 2- تنبه الطلبة على ان تشير القدم الحرة المستقبلية للكرة الى الاعلى وليس الاسفل
- 3- تذكير الطلبة ان يحافظوا على توازنهم خلال اداء المهارة
- 4- تشجيع الطلبة على التواصل في اثناء اداء المهارة



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول

المحور : كرة القدم
المدة الزمنية :

الموضوع / المهارة : الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي الامامي
الصف : الرابع

رقم الدرس : ٣ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : المثابرة في تحقيق الهدف

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف النواحي الفنية للمهارة - تأدية مهارة بطريقة فنية صحيحة - يثابر لتحسين مستوى ادائه	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)فتح، 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 الجري بالكرة بوجه القدم الامامي 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 للتهندة الجسم .	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة اقماع كرات قدم ساعة توقيت

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١ - تذكير الطلبة بوجوب استخدام الذراعين خلال الجري للمحافظة على التوازن
- ٢ - تنبيه الطلبة على دفع الكرة بقوة مناسبة لكي لا تبتعد عنهم كثيرا
- ٣ - لفت انتباه الطلبة الى ان تكون قدم الارتكاز خلف الكرة
- ٤ - تشجيع الطلبة على المثابرة لتحقيق مستوى اداء افضل



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول

المحور : كرة القدم
المدة الزمنية :

الموضوع / المهارة : التصويب على المرمى بوجه القدم الامامي من وضع الثبات
الصف : الرابع
رقم الدرس : ٤ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : النشاط والحيوية

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف النواحي الفنية للمهارة - تأدية مهارة بطريقة فنية صحيحة - يظهر رغبة وحاماسا عند تنفيذ المهارة	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)فتح، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انشاء) 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 على المرمى بوجه القدم الامامي من وضع 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 للتهندة الجسم .	العمل الجماعي التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة اقماع كرات قدم

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- التركيز على ضرب الكرة من منتصفها
- ٢- لفت انتباه الطلبة الى دقة تصويب الكرة نحو المرمى
- ٣- تذكير الطلبة باستخدام الذراعين لحفظ التوازن
- ٤- تحفيز الطلبة الى اداء المهارة بنشاط وحيوية
- ٥- توجيه الطلبة الى ضرب الكرة بوجه القدم الامامي



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة : التدريبات واللعب الجماعي
الصف : الرابع

المحور : كرة القدم
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٥ / حصتان
المهارات الحياتية : التدرج في انجاز العمل

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- يتذكر المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة - يطبق المهارات التي تعلمها في الدروس السابقة - يحرص على انجاز ما تعلمه من مهارات على نحو متدرج	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)فتح، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انشاء) 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 لمهارات السابقة التي 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 للتهذنة الجسم .	التدريس المباشر التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة اقماع كرات قدم ساعة توقيت

ارشادات خاصة بالدرس :

- 1- توزيع الطلبة على فريقين بصورة متكافئة
- 2- عمل نموذج للمهارات بغية تذكير الطلبة بها
- 3- الحث على التحلي بالاخلاق والروح الرياضية في اثناء الاداء
- 4- تاكيد التنافس الشريف وتقبل الفوز والخسارة بروح رياضية



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة : الوثب الطويل من وضع الثبات الى ابعد مسافة
الصف : الرابع

المحور : ألعاب قوى
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ١ / حصة واحدة
المهارات الحياتية : الثقة بالنفس وتقدير الآخرين

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف النواحي الفنية للمهارة - يطبق مهارة الوثب من وضع الثبات الى ابعد مسافة ممكنه - يبدي ثقة بالنفس عند اداء المهارة	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)فتحاً، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انشاء) 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 نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة الوثب الطويل من وضع الثبات الى ابعد مسافة 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 للتهنئة الجسم .	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة سلم التقدير العددي	صافرة فرشة جمباز كرات اقماع

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- تذكير الطلبة بارجحية الذراعين الى الخلف ثم الى الامام عند الوثب وبيان اهمية ذلك في زيادة الارتفاع
- ٢- التركيز على ان يكون الهبوط بالقدمين معا
- ٣- مد الجسم خلال مرحلة الطيران الى الامام
- ٤- اقتصار عملية الوثب على فرشاة الجمباز او الارض الرملية لمنع حدوث اصابات
- ٥- زيادة ثقة الطالب بنفسه عن طريق التشجيع



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول
الموضوع / المهارة : رمي ثقل وزنه كيلو غرام الى الامام مسافة
الصف : الرابع

المحور : العاب قوى
المدة الزمنية :

رقم الدرس : ٢ / حصة واحدة
المهارات الحياتية: تكوين علاقات اجتماعية ايجابية

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف النواحي الفنية اداء المهارة - يرمي ثقلا (كيلو غرام واحد) الى الامام اقصى مسافة ممكنه - ينشئ علاقات اجتماعية ناجحة زملائه	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)فتحاً، الذراع اليمنى عاليا) ثني الذراعين عاليا بالتبادل. / (وقوف)لف الجذع للجانبين بالتبادل. (وقوف،انشاء) 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 ثقل وزنه كيلو غرام الى الامام مسافة 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 للتهندة الجسم .	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة سلم التقدير العددي	صافرة كرات طبية وزن كل منها كيلو غرام

ارشادات خاصة بالدرس :

- التركيز على طريقة حمل الثقل على نحو صحيح بحيث يكون مرتكزا على راحة اليد والاصابع مفردة حوله
- توجيه الطلبة الى الرمي بافضل للرمي وهي ٥ ٤ درجة
- مراعاة قواعد الامان وتعليمات السلامة العامة في اثناء تنفيذ النشاط
- حفز الطلبة الى رمي الثقل بكل قوة والى ابعد مسافة



خطة لدرس التربية الرياضية / الفصل الاول

رقم الدرس : ٣ / حصة واحدة

الموضوع / المهارة : العدو مسافة ٣٠ م من وضع الوقوف

المحور : ألعاب قوى

المهارات الحياتية: التعبير عن المشاعر الايجابية والحوار الهادف

الصف : الرابع

المدة الزمنية :

النتائج الخاصة	الاجراءات	استراتيجية التدريس	استراتيجيات التقويم	مصادر التعلم والادوات
- تعرف النواحي الفنية للمهارة - يعدو من وضع البدء العالي مسافة ٣٠ م - يعبر عن سعادته باداء المهارة	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)فتحاً، 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 نصفاً) رفع الرجل اماما عاليا وشبك الذراعين الجزء الرئيسي : النشاط التعليمي : شرح النواحي الفنية لمهارة العدو مسافة ٣٠ م من وضع الوقوف 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 للتهندة الجسم .	التعلم من خلال النشاط التدريس المباشر	الملاحظة قائمة الشطب	صافرة اقماع

ارشادات خاصة بالدرس :

- ١- التركيز على ان يبقى جسم الطالب مستقيماً ومنطقة الذقن موازية للارض
- ٢- تنبيه الطالب على تجنب أي حركة تستنفذ طاقته من دون جدوى في اثناء الركض
- ٣- لفت انتباه الطالب الى تجنب الحركات الزائدة التي لا تخدم الاداء
- ٤- تنبيه الطالب على تجنب الركض كأن يقفز بكامل ثقله ولا ينزل بكامل القدم على الارض
- ٥- جعل الطالب يختار طول الخطوة بحيث تكون هي المثلى واكثر راحة له
- ٦- تذكير الطالب ان يحافظ على ثني المرفقين بما يسمح لليدين بالحركة على مستوى الخصر

تم التحميل من منتديات احباب الاردن
يمكنك الحصول على الخطط الدراسية والتحضير اليومي لجميع المواد من
خلال الرابط التالي [انقر هنا](#) مجاناً