

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمية،
يهدف موقع واجبي إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في
جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



الصف: الأول ثانوي مسارات

توزيع منهج مادة التربية البدنية ١-١

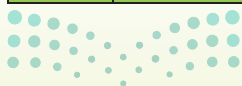
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦هـ

اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	الأسبوع الرابع
الأحد	٥/١٥	اللياقة البدنية التنقيصية	٥/٢٢	كرة القدم (تغطية الزميل)	٥/٢٩	كرة القدم (الهجوم الخاطف)	٦/٠٧	عناصر الغذاء
الاثنين	٥/١٦	الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	٥/٢٣	كرة القدم (تغطية الزميل)	٦/٠١	قاعدة التسلسل	٦/٠٨	نسب الغذاء الموصى بها
الثلاثاء	٥/١٧		٥/٢٤		٦/٠٢		الارسل القصير يظهر المضرب	
الأربعاء	٥/١٨	مفردات النشاط البدني المرتبط بالصحة	٥/٢٨	كرة القدم (الهجوم الخاطف)	٦/٠٣	قوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني واهمية الصحة	٦/١٠	إجازة نهاية أسبوع مطولة
الخميس	٥/١٩		٥/٢٦		٦/٠٤			
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	إجازة منتصف العام الدراسي
الأحد	٦/١٤	الارسل القصير يظهر المضرب	٦/٢١	الضربة الاسامية يوجه المضرب	٦/٢٨	طريقة الوقاية من إصابات النشاط البدني	٦/٢٨	تبدأ يوم الجمعة ١٤٤٦/٧/٣هـ تنتهي يوم السبت ١٤٤٦/٧/١١هـ
الاثنين	٦/١٥	الضربة القاطعة يوجه المضرب	٦/٢٢	الضربة الاسامية يوجه المضرب	٦/٢٩	محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	٦/٢٩	
الثلاثاء	٦/١٦		٦/٢٣		٦/٣٠			
الأربعاء	٦/١٧	الضربة القاطعة يوجه المضرب	٦/٢٤	مواد قاتلية تحكم اللعبة (كرة الطاولة)	٧/٠١	المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	٧/٠١	
الخميس	٦/١٨		٦/٢٥		٧/٠٢			
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثامن	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع الحادي عشر
الأحد	٧/١٢	خطة دفاع المنطقة (٢٠٣)	٧/١٩	مواد قاتلية تحكم اللعبة (كرة السلة)	٧/٢٦	الرشاقة	٨/٠٣	تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية
الاثنين	٧/١٣	خطة دفاع المنطقة (٢٠٣)	٧/٢٠	السرعة	٧/٢٧	اعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما	٨/٠٤	
الثلاثاء	٧/١٤		٧/٢١		٧/٢٨	بلاجم التركيب الجسمي		
الأربعاء	٧/١٥	خطة الهجوم المنظم	٧/٢٢	التوازن	٧/٢٩	نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي	٨/٠٦	
الخميس	٧/١٦		٧/٢٣		٧/٣٠			
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر	اليوم	الأسبوع الثالث عشر	تواريخ مهمة			
الأحد	٨/١٠	مراجعة عامة	٨/١٧	الاختبارات والبرامج العلاجية	٥/١٥	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني		
الاثنين	٨/١١		٨/١٨		٦/١٠	بداية اختبارات الفصل الثاني		
الثلاثاء	٨/١٢		٨/١٩		٦/١١	نهاية الفصل الدراسي الثاني		
الأربعاء	٨/١٣		٨/٢٠		٦/١١	إجازة يوم الخميس		
الخميس	٨/١٤		٨/٢١		٧/٠٣	إجازة يوم الثلاثاء		
					٧/١٢	بداية الدراسة بعد إجازة منتصف العام		

نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثاني

الدرس	نواتج التعلم الخاصة: معارف (ع) مهارات (م) قيم (ق) يكون الطالب قادرًا على أن:	المفاهيم	الموضوعات	اسم الوحدة	الأسبوع
1	تتعزز لديه أهمية اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية والصحة	الأول
2	يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	توصيات مستوى النشاط البدني للصحة	النشاط البدني والصحة		
3	يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة	مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة			
1	يطبق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	خطة دفاعية (تغطية الزميل)	كرة قدم	الألعاب الجماعية	الثاني
2	يقدّر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد				
3	يطبق مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة	معرفة بعض قوانين كرة القدم			
1	يطبق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	خطة هجومية - الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)		كرة قدم	الثالث
2	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني				
3	يطبق مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة	معرفة بعض قوانين كرة القدم			

1	يتعرّف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	النشاط البدني وأهميته للصحة	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	الرابع		
	يتعرّف على عناصر الغذاء					عناصر الغذاء والنسب الموصى بها	التغذية
	يتعرّف على نسب الغذاء الموصى بها						
1	يطبّق الإرسال القصير بظهر المضرب	الإرسال القصير بظهر المضرب	كرة الطاولة	ألعاب المضرب	الخامس		
2	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع						
3	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة					معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	
1	يطبّق الضربة القاطعة بظهر المضرب	الضربة القاطعة بظهر المضرب	كرة الطاولة	ألعاب المضرب	السادس		
2	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع						
3	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة					معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	
1	يطبّق الضربة الأمامية بوجه المضرب	الضربة الأمامية بوجه المضرب	كرة الطاولة	ألعاب المضرب	السابع		
2	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع						
3	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة					معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	



1	يتعرف على طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	إصابات النشاط البدني	أصابات النشاط البدني	الثامن
2	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	حقيبة الإسعافات الأولية (الأهمية + المكونات)			
3	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	الإصابات الحرارية			
1	يطبق طريقة دفاع المنطقة (2:3)	خطة دفاع المنطقة (2:3)	كرة السلة	الألعاب الجماعية	التاسع
2	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد				
3	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة				
1	يطبق طريقة الهجوم المنظم	خطة الهجوم المنظم	كرة السلة	الألعاب الجماعية	العاشر
2	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية أثناء ممارسة النشاط البدني				
3	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة				
1	يتعرف على أهمية السرعة للأداء الرياضي	السرعة	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	اللياقة البدنية	الحادي عشر
2	يتعرف على أهمية التوازن للأداء الرياضي	التوازن			
3	يتعرف على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	الرشاقة			
1	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة الشحوم الجسم)	النشاط البدني والصحة	اللياقة البدنية والصحة	الثاني عشر
2	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية				
3	يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي				

