

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

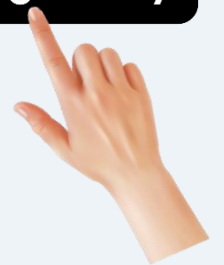
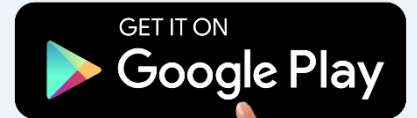
wajibi.com



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



نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الأول					
اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :	الوحدة	الأسبوع
اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	• القياس القبلي • اللياقة القلبية التنفسية	تتعزز قيمة أهمية اللياقة القلبية التنفسية	الأول	١
	النشاط البدني والصحة	• توصيات مستوى النشاط البدني للصحة • مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة	يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	١	
الأنشطة الجماعية	كرة القدم	خطة دفاعية (تغطية الزميل) معرفة بعض قوانين كرة القدم	يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	الثاني	١
			يطبق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	١	
			يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	الثالث	١
			يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	١	
النشاط البدني والصحة	كرة القدم	خطة هجومية الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) معرفة بعض قوانين كرة القدم	يطبق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	الرابع	١
			تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	١	
			يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	الخامس	١
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	عناصر الغذاء والنسب الموصى بها الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	السادس	١
			يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	١	
			يطبق الإرسال القصير بظهر المضرب	السابع	١
			يطبق الإرسال القصير بظهر المضرب	١	
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة الضربة القاطعة بظهر المضرب	يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	الثامن	١
			يطبق الضربة القاطعة بظهر المضرب	١	
			يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	التاسع	١
			يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	١	
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الضربة الأمامية بوجه المضرب المعارضة بظهر المضرب	يطبق الضربة الأمامية بوجه المضرب	العاشر	١
			يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	١	
			يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	الحادي عشر	١
			يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	١	

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

اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الحصة	الأسبوع
إصابات النشاط البدني	إصابات النشاط البدني	طرق الوقاية لإصابات النشاط الرياضي	يتعرف على إصابات النشاط الرياضي	١	الحادي عشر
		حقيبة الإسعافات الأولية	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	١	الثاني عشر
		الإصابات الحرارية	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	١	
الألعاب الجماعية	كرة السلة	خط دفاع المنطقة (٢:٣)	يطبق طريقة دفاع المنطقة (٢:٣)	١	الثالث عشر
			يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	١	
		معرفة بعض قوانين كرة السلة	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة	١	الرابع عشر
			يطبق الهجوم المنظم	١	
		خطة الهجوم المنظم	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	١	الخامس عشر
			يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة	١	
اللياقة البدنية	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	السرعة	يتعرف على أهمية السرعة للأداء الرياضي	١	السادس عشر
		التوازن	يتعرف على أهمية التوازن للأداء الرياضي	١	
		الرشاقة	يتعرف على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	١	السابع عشر
اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة شحوم الجسم)	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	١	
			يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية	١	الثامن عشر
	النشاط البدني	• وصفة النشاط البدني للبدناء • القياس البعدي	يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي	١	