

تم تحميل وعرض المادة من

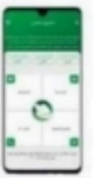
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع مقرر
التربية الصحية والبدنية (١)
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ هـ

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	١
الأنعاب 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	١
			يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	الثالث	١
			يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	١	١
النشاط البدني والصحة	كرة القدم	خطة هجومية الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)	يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	الرابع	١
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	١
			يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	الخامس	١
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	١
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	السادس	١
			يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	١
			يطبق الإرسال القصير بظهر المضرب	السابع	١
			يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	١	١
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	الثامن	١
			يطبق الضربة القاطعة بظهر المضرب	١	١
			يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	التاسع	١
			يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	١	١
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الضربة الأمامية بوجه المضرب	يطبق الضربة الأمامية بوجه المضرب	العاشر	١
			يطبق الضربة الأمامية بوجه المضرب	١	١
			يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	الحادي عشر	١
			يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	١	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	