

تم تحميل وعرض المادة من

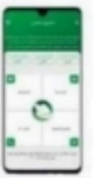
منهجي

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



نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية لصف الثالث الثانوي (المسارات) للفصل الدراسي الأول

اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : يكون الطالب قادراً على أن :	الحصة	الأسبوع
تطبيقات اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية والصحة	القياس القبلي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية : (القوة العضلية - التحمل العضلي) - التركيب الجسمي	٢	الأول
		اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق	١	
تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة اليد	المهارات الأساسية لكرة اليد	التمرير من مستوى (الركبة - الحوض - الكتف - الرأس - فوق الرأس - البندولية	١	الثاني
			التنطيط باليد من الوقوف - المشي - الجري - العالي - المنخفض	١	
			التصويب من مستوى الحوض - الكتف - فوق الرأس - (السلمية من المشي والجري)	١	
تطبيقات الرياضات المضرب	الريشة الطائرة	المهارات الأساسية للريشة الطائرة	ممارسة نشاط تنافسي	١	الثالث
			المسكات الأساسية (الأمامية - الخلفية - مسكة الإبهام - مسكة شكل V حركة القدمين (الطعن - الرحقة - قفزة المقص)	١	
			الإرسال (الأمامي المنخفض والعالي - الخلفي المنخفض والعالي)	١	
تطبيقات الرياضات المضرب	الريشة الطائرة	المهارات الأساسية للريشة الطائرة	الضربة الأمامية (الساقطة - المقوسة - الساحقة)	١	الرابع
			الضربة الخلفية (الساقطة - المقوسة - الساحقة)	١	
			ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٢	
تطبيقات الرياضات الجماعية	الكرة الطائرة	المهارات الأساسية للكرة الطائرة	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	١	الخامس
			التمرير (بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف - بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف	١	
			الإرسال (من أسفل مواجه - الجانبي - من أعلى)	١	
تطبيقات الرياضات المضرب	كرة المضرب التنس	المهارات الأساسية لكرة المضرب (التنس)	الضربة الساحقة (المستقيمة) حائط الصد (الفردي)	١	السادس
			ممارسة نشاط تنافسي	١	
			وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية (الشرقي - الغربي - القاري) الإرسال (المستقيم من أعلى - من الجانب - من تحت الذراع)	١	
تطبيقات الرياضات المضرب	كرة المضرب التنس	المهارات الأساسية لكرة المضرب (التنس)	الضربة الأمامية : (بوجه المضرب - الساحقة - الطائرة المسقط - الطائرة) العالية - نصف الطائرة) الضربة الخلفية : الطائرة - نصف الطائرة	١	السابع
			ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	١	
			ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	١	

نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية لصف الثالث الثانوي (المسارات) للفصل الدراسي الأول

اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : يكون الطالب قادراً على أن :	الحصة	الأسبوع
تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة السلة	المهارات الأساسية لكرة السلة	التمرير باليدين من (أسفل – مستوى الصدر – الرأس – المرتدة)	١	التاسع
			التمرير بيد واحدة من (الكتف البسيط من أسفل – المرتدة – الطويلة)	١	
			الارتكاز (الأمامي – الخلفي – المحاورة بالكرة التتنطيط من (الوقوف والمشي والجري – العالي والمنخفض)	١	
تطبيقات رياضات المضرب	كرة الطاولة	المهارات الأساسية لكرة الطاولة	ممارسة نشاط تنافسي	١	العاشر
			وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية (المصافحة – القلم) الإرسال (بوجه المضرب الأمامي – بوجه المضرب الخلفي – القاطع بوجه المضرب وظهره) الضربة الأمامية (القاطعة بوجه المضرب وظهره – الرافعة – المقوسة الساحقة – نصف الطائرة – الساقطة) الضربة الخلفية (الرافعة – الساحقة)	٢	
			ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	١	الحادي عشر
١	١				
١					
نشاط تنافسي	١	الثاني عشر			
			٢		
تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة القدم	المهارات الأساسية لكرة القدم	ركل الكرة (بوجه القدم الداخلي – بوجه القدم الخارجي – بباطن القدم)	١	الثالث عشر
			الجري بالكرة (بوجه القدم الخارجي – بوجه القدم الداخلي – الجري المتعرج بالكرة)	١	
			كتم الكرة واستلامها (بباطن القدم – بوجه القدم الداخلي – بوجه القدم الخارجي – بالصدر) التصويب (بوجه القدم الداخلي – بوجه القدم الخارجي) ضرب الكرة بالرأس (بوجه القدم الداخلي – بوجه القدم الخارجي)	١	
تطبيقات اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية والصحة	القياس البعدي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	ممارسة نشاط تنافسي	١	الرابع عشر
			١	١	
			١		
تطبيقات اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية – اللياقة العضلية : القوة العضلية – التحمل العضلي) – التركيب الجسمي	١	الخامس عشر
			قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القدرة العضلية – السرعة – الرشاقة – التوازن – التوافق	٢	
			١	١	
١					
الفاقد التعليمي – تعزيز المهارات – التقويم الختامي					
الفاقد التعليمي – تعزيز المهارات – التقويم الختامي					