

تم تحميل وعرض المادة من

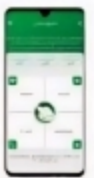
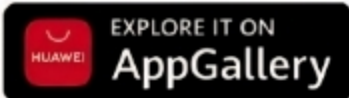
# منهجي

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 وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفترة الدراسية الثانية

| الأسبوع | اسم الوحدة             | الموضوعات            | المفاهيم                                                                                            | نواتج التعلم الخاصة :<br>معارف - مهارات - قيم<br>يكون الطالب قادراً على أن : | الدرس |
|---------|------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------|
| الأول   | اللياقة البدنية والصحة | النشاط البدني والصحة | <ul style="list-style-type: none"> <li>القياس القبلي</li> <li>النشاط البدني وأمراض العصر</li> </ul> | يتعرف على الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر                | ٢     |
| الثاني  |                        |                      | طرائق قياس النشاط البدني                                                                            | يقيس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة                             | ١     |
|         |                        |                      | خطة دفاع المنطقة ( ٦ : ٠ )                                                                          | يطبق خطة دفاع المنطقة ( ٦ : ٠ )                                              | ١     |
| الثالث  |                        |                      | معرفة بعض قوانين كرة اليد                                                                           | يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد                                          | ١     |
|         |                        |                      | أهمية السرعة للأداء الرياضي                                                                         | يدرك أهمية السرعة للأداء الرياضي                                             | ١     |
| الرابع  | الأنشطة الجماعية       | كرة اليد             | الخطة الهجومية ( ٣ : ٣ )                                                                            | يطبق الخطة الهجومية ( ٣ : ٣ ) في كرة اليد                                    | ١     |
|         |                        |                      |                                                                                                     | تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني              | ١     |
|         |                        |                      | معرفة بعض قوانين كرة اليد                                                                           | يطبق مواد قانون كرة اليد في أثناء الممارسة                                   | ١     |
| الخامس  |                        |                      | التدخين والخمول البدني                                                                              | يتعرف على النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني                 | ١     |
|         |                        |                      | أهمية السوائل للمجهود البدني                                                                        | يتعرف على أهمية السوائل (قبل/في/أثناء/بعد) المجهود البدني                    | ١     |
| السادس  | النشاط البدني والصحة   | النشاط البدني والصحة | مضار المنشطات الطبيعية والصناعية                                                                    | يتعرف على مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة           | ١     |
| السابع  |                        |                      | الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب                                                               | تتعزز لديه أداء الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب                        | ١     |
|         |                        |                      | معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة                                                                     | يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع                                       | ١     |
| الثامن  | ألعاب المضرب           | الريشة الطائرة       | الضربة المدفوعة بظهر المضرب                                                                         | يطبق مواد قانون الريشة الطائرة أثناء الممارسة                                | ١     |
|         |                        |                      | أهمية التوازن للأداء الرياضي                                                                        | يدرك أهمية التوازن للأداء الرياضي                                            | ١     |
| التاسع  |                        |                      | الضربة الساقطة بوجه المضرب                                                                          | تتعزز لديه أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب                                   | ١     |
|         |                        |                      | الضربة الساقطة بوجه المضرب                                                                          | تتعزز لديه أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب                                   | ١     |

الصفحة الأولى

نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفترة الدراسية الثانية

| الأسبوع    | اسم الوحدة                 | الموضوعات                | المفاهيم                                                  | نواتج التعلم الخاصة :<br>معارف - مهارات - قيم<br>يكون الطالب قادراً على أن :                                                                                               | الدرس |
|------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| العاشر     | إصابات<br>النشاط<br>البدني | إصابات النشاط<br>الرياضي | معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة                           | يطبق مواد قانون الريشة الطائرة أثناء الممارسة                                                                                                                              | ١     |
|            |                            |                          | طرائق نقل المصاب                                          | يتعرف على أبرز طرق نقل المصاب                                                                                                                                              | ١     |
| الحادي عشر |                            |                          | الألم الجانبي الحاد                                       | يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد                                                                                                        | ١     |
|            |                            |                          | التنفس الاصطناعي                                          | يؤدي التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة                                                                                                                                         | ١     |
| الثاني عشر | الألعاب<br>الجماعية        | كرة الطائرة              | الضربة الساحقة في الكرة الطائرة                           | يطبق الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة                                                                                                                               | ١     |
|            |                            |                          | أهمية الرقابة للأداء الرياضي                              | يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد                                                                                                                                        | ١     |
| الثالث عشر |                            |                          | حائط الصد الفردي                                          | يدرك أهمية الرقابة للأداء الرياضي                                                                                                                                          | ١     |
|            |                            |                          | معرفة بعض قوانين كرة الطائرة                              | يطبق حائط الصد الفردي في الكرة الطائرة                                                                                                                                     | ١     |
| الرابع عشر | ألعاب المضرب               | التنس                    | الإرسال المستقيم من أعلى                                  | يتعرف على مواد قانون الكرة الطائرة أثناء الممارسة                                                                                                                          | ١     |
|            |                            |                          | الضربة الطائرة الخلفية                                    | تتعزز لديه أداء الإرسال المستقيم من الأعلى في التنس                                                                                                                        | ١     |
| الخامس عشر |                            |                          | معرفة بعض قوانين التنس                                    | تتعزز لديه أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس                                                                                                                            | ١     |
|            |                            |                          | الضربة نصف الطائرة يظهر المضرب                            | يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة                                                                                                                                    | ١     |
| السادس عشر |                            |                          | الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب                     | تتعزز لديه أداء الضربة نصف الطائرة يظهر المضرب في التنس                                                                                                                    | ١     |
|            |                            |                          | معرفة بعض قوانين التنس                                    | تتعزز لديه أداء الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب في التنس                                                                                                             | ١     |
| السابع عشر |                            |                          | طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتقييمها | يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة                                                                                                                                    | ١     |
| الثامن عشر | اللياقة البدنية والصحة     | النشاط البدني والصحة     | القياس البدني                                             | يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :<br>• اللياقة القلبية التنفسية<br>• اللياقة العضلية الهيكلية ( القوة العضلية ، قوة عضلات البطن ، المرونة )<br>• التركيب الجسمي | ٢     |

التقويم التكويني - نهاية الفترة الدراسية الثانية