

تم تحميل وعرض المادة من

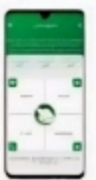
منهجي

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



توزيع مقرر
التربية الصحية والبدنية (٢-١)

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧هـ - ١٤٤٨هـ

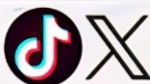


التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

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

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

الصفحة الأولى



@mnhajicom



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

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

التقويم التكويني - نهاية الفترة الدراسية الثانية