

توزيع منهج التربية البدنية والصحة وحساب الدرجات والتقويم في نظام المقررات

الشهر	مجال التقويم	الوحدة	عدد الدرس	درجات أعمال المستوى للطالب			تقويم
				الحضور	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية	اللياقة والصحة البدنية	
	الأسبوع / الدرجة			٥ درجات	١٠ درجات	٢٥ درجة	١٠ درجات
شهر ()	الأسبوع الأول	الاستعداد		تسجيل ، وتجهيز للمادة ، وتعبئة نموذج (١) استمارة جاهزية الطالب لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .			
	الأسبوع الثاني	اللياقة البدنية والصحة المرتبطة بالصحة	٢		تتعزز له أهمية اللياقة القلبية والتنفسية	اللياقة القلبية التنفسية القوة العضلية	معرفة قياس اللياقة القلبية والتنفسية والقوة العضلية
			١		تتعزز لديه أهمية التحمل العضلي	التحمل العضلي	يعرف قياسات التحمل العضلي وتمييزها
			٢		تتعزز لديه أهمية مرونة الجسم	المرونة	معرفة قياس المرونة وتمييزها
	الأسبوع الثالث	اللياقة البدنية والصحة المرتبطة بالصحة	٢		يقدر مستوى البدانة بحساب مؤشر كتلة الجسم	التركيب الجسمي	يعرف بعض المفاهيم المرتبطة بتركيب الجسم
			٢		يدرك أهمية القدرة العضلية في حياته	القدرة العضلية	يتعرف على أهمية القدرة العضلية وقياسها وتمييزها
			١		يدرك أهمية السرعة للأداء الرياضي	السرعة	يتعرف على أهمية السرعة
			١		يدرك أهمية السرعة للأداء الرياضي	السرعة	طريقة قياسها وتمييزها
	الأسبوع الرابع	اللياقة البدنية والصحة المرتبطة بالأداء الرياضي	٢		يدرك أهمية التوازن للأداء الرياضي	التوازن	يتعرف على أهمية التوازن وقياسه وتمييزه
			٢		يدرك أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	الرشاقة	يتعرف على أهمية الرشاقة وقياسه وتمييزه

تقويم	درجات أعمال المستوى للطالب					الوحدة	مجال التقويم	الشهر ()
	المهارات البدنية والحركية	الخبرات المعرفية (لاختبارات القصيرة)	اللياقة والصحة البدنية	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية	الحضور			
٥٠ درجة	١٠ درجات	٢٥ درجة	١٠ درجات	٥ درجات			الأسبوع / الدرجة	
====	يتعرف على اسباب السمنة	السمنة	يدرك خطورة السمنة على صحة الإنسان		١	النشاط البدني والصحة	الأسبوع الخامس	
====	يتعرف على المشكلات الصحية لنخفاض النشاط البدني	النشاط البدنية وأهميته للصحة	يدرك أهمية النشاط البدنية		١			
====	يتعرف على الانشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر	النشاط البدني وأمراض العصر	يشارك في النشاط البدني		٢			
====	يتعرف على النتائج السلبية المترتبة على التدخين والخمول البدنية	التدخين والخمول البدني	يدرك خطورة التدخين والخمول البدني		١			
====	يتعرف على نوع وشدة وتكرار الأنشطة	وصف النشاط البدني للصحة	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني		٢	النشاط البدني والصحة	الأسبوع السادس	
====	يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني	طرق قياس النشاط البدني	يساهم في قياس مستوى النشاط البدني		٢			
====	يحدد علاقة الغذاء بالنشاط البدني ومفهوم معادلة توازن الطاقة	معادلة توازن الطاقة	يدرك أهمية الغذاء الصحي		١			

تقويم	درجات أعمال المستوى للطالب						مجال التقويم	الشهر ()
	المهارات البدنية والحركية	الخبرات المعرفية (لاختبارات القصيرة)	اللياقة والصحة البدنية	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية	الحضور	الوحدة		
٥٠ درجة	١٠ درجات	٢٥ درجة	١٠ درجات	٥ درجات				
====	يتعرف على خطوات إعداد البرامج	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني	يدرك إعداد البرامج التي تلائم تركيب جسمه		النشاط البدني والصحة	٢	الأسبوع السابع	
====	يتعرف أهمية نوعية و كمية الغذاء المدعم لنشاط البدني والرياضي	أهمية نوعية و كمية الغذاء المدعم لنشاط البدني والرياضي	يدرك على نوعية و كمية الغذاء المدعم لنشاط البدني والرياضي			١		
====	يتعرف مضر المنشطات الطبيعية والصناعية	مضر المنشطات الطبيعية والصناعية	يدرك على مضر المنشطات الطبيعية والصناعية			١		
====	يتعرف أهمية السوائل قبل وأثناء وبعد المجهود البدني	أهمية السوائل قبل وأثناء وبعد المجهود البدني	يدرك على أهمية السوائل قبل وأثناء وبعد المجهود البدني			١		
====	يتعرف على أسباب الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	اسباب الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	يدرك أهمية الوقاية من إصابات النشاط الرياضي		إصابات النشاط الرياضي	١	الأسبوع الثامن	
====	يتعرف على أبرز طرائق نقل المصاب	طرائق نقل المصاب	تتعزز لديه أهمية طرائق نقل المصاب ومساعدته			١		
====	يوضح محتوى حقيبة الإسعافات الأولية	حقيبة الإسعافات الأولية	يدرك أهمية حقيبة الإسعافات الأولية			١		
	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية	المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات ، الحالات)	يدرك أهمية معرفة المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية			١		
	يتعرف على خطوات التنفس الصناعي	يؤدي التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة	يشعر ويحس بأهمية تعلم التنفس الاصطناعي			١		

تقويم	درجات أعمال المستوى للطالب					الوحدة	مجال التقويم	
	المهارات البدنية والحركية	الخبرات المعرفية (لاختبارات القصيرة)	اللياقة والصحة البدنية	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية	الحضور			عدد الدرس
٥٠ درجة	١٠ درجات	٢٥ درجة	١٠ درجات	٥ درجات			الأسبوع / الدرجة	
مفهوم القوة	يتعرف على مفهوم القوة	=====	المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف		١	ألعاب القوى	الأسبوع	
الجري والعدو	يعرف المراحل الفنية للعدو والجري	=====	تتعزز لديه آلية الجري والعدو		٢		الأسبوع	
التتابع (التسليم والاستلام)	يعرف طرق القبض وآلية التتابع	=====	تتعزز لديه آلية المشاركة في سباقات التتابع		١		التاسع	
دفع الكرة الحديدية	يعرف المراحل الفنية لدفع الكرة الحديدية	=====	يدرك أهمية المشاركة في الأنشطة الرياضية والمسابقات		١		()	
(كرة قدم) تغطية الزميل	يمارس مهام التحكيم	=====	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد		٢	الألعاب الجماعية	الأسبوع	
(كرة قدم) الهجوم الخاطف	يعرف خطط الهجوم المرتدة	=====	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط		٣		العاشر	
(كرة الطائرة) الضربة الساحقة الخاطفة	يمارس مهام التحكيم	=====	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد		٣		الأسبوع	
(كرة الطائرة) حائط الصد الفردي	يتعرف على الخطوات الفنية لمهارات كرة الطائرة	=====	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط		٢		(١١)	
(كرة السلة) دفاع المنطقة	يمارس مهام التحكيم	=====	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد		٢		الأسبوع	
(كرة السلة) الهجوم المنظم	يتعرف على الخطوات الفنية لمهارات كرة السلة	=====	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط		٣		(١٢)	
(كرة اليد) دفاع المنطقة	يمارس مهام التحكيم	=====	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد		٢		الأسبوع	
(كرة اليد) الخطة الهجومية	يتعرف على الخطوات الفنية لمهارات كرة اليد	=====	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط		٣		الشهر	
								()

تفوييم	درجات أعمال المستوى للطالب					عدد الدرس	الوحدة	مجال التقويم	الشهر ()
	الخبرات المعرفية (لاختبارات القصيرة)	اللياقة والصحة البدنية	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية	الحضور	درجات أعمال المستوى للطالب				
المهارات البدنية والحركية	الخبرات المعرفية (لاختبارات القصيرة)	اللياقة والصحة البدنية	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية	الحضور	درجات أعمال المستوى للطالب	عدد الدرس	الوحدة	مجال التقويم	الشهر ()
٥٠ درجة	١٠ درجات	٢٥ درجة	١٠ درجات	٥ درجات				الأسبوع / الدرجة	الشهر ()
(كرة الطاولة) الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على الإرسال القصير بظهر المضرب		يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع			١	ألعاب المضرب	الأسبوع (١٤)	()
(كرة الطاولة) القاطعة بظهر المضرب	يتعرف على القاطعة بظهر المضرب		تتعزز لديه تعلم مهارات الوحدة		١				
(كرة الطاولة) المعترضة بظهر المضرب	يتعرف على المعترضة بظهر المضرب		يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع		١				
(كرة الطاولة) الضربة الأمامية بوجه المضرب	يتعرف على الضربة الأمامية بوجه المضرب		تتعزز لديه تعلم مهارات الوحدة		١				
(ريشة الطائرة) الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب	يتعرف على الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب		يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع		١				
(ريشة الطائرة) الضربة المدفوعة (الخلفية) بظهر المضرب	يتعرف على الضربة المدفوعة (الخلفية) بظهر المضرب		تتعزز لديه تعلم مهارات الوحدة		١				
(ريشة الطائرة) الضربة الساقطة والضربة الساقطة بوجه المضرب	يتعرف على الضربة الساقطة والضربة الساقطة بوجه المضرب		يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع		١				
(كرة المضرب) الإرسال المستقيم من الأعلى	يتعرف على الإرسال المستقيم من الأعلى		تتعزز لديه تعلم مهارات الوحدة		١				
(كرة المضرب) الضربة الطائرة والنصف الطائرة بظهر المضرب	يتعرف على الضربة الطائرة والنصف الطائرة بظهر المضرب		يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع		١				
(كرة المضرب) الضربة الأمامية المستقيمة	يتعرف على الضربة الأمامية المستقيمة		تتعزز لديه تعلم مهارات الوحدة		١				

- تقويم اللياقة والصحة البدنية في (الوحدة الأولى ، الوحدة الثانية ، الوحدة الثالثة) .
- تقويم المهارات البدنية والحركية في وحدات (الوحدة الرابعة ، الوحدة الخامسة ، الوحدة السادسة) .
- تقويم الاتجاهات والقيم الصحية من خلال ملاحظات المعلم للطلاب . وهي بمثابة الأهداف الوجدانية للوحدة التعليمية في جميع الوحدات .
- تقويم الخبرات المعرفية من خلال الأسئلة التحريرية أو الشفهية لبعض القوانين الرياضية أو الخطوات الفنية للمهارة في جميع الوحدات .
- طريقة تقويم الفترة الأولى في مجال التقويم = تجمع درجات كل مجال ويقسم على عدد مرات التقويم ، مثال :

في مجال (المهارات البدنية والحركية) من (٥٠) درجة تم تقويم خمس مهارات (الجري والعدو ، التتابع ، دفع الجلة ، تغطية الزميل ، الهجوم الخاطف) لنفرض أخذ الطالب فكل مهارة ٥٠ درجة يصبح المجموع ٢٥٠ على عدد مرات التقويم (المهارة) وهي (٥) يكون $250 \div 5 = 50$ وهكذا في جميع المجالات .