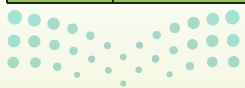


## نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثاني

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة: معارف (ع) مهارات (م) قيم (ق) يكون الطالب قادرًا على أن:	الدرس
الأول	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة القلبية التنفسية	1 تتعزز لديه أهمية اللياقة القلبية التنفسية	1
				2 يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	2
				3 يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	3
الثاني	الألعاب الجماعية	كرة قدم	خطة دفاعية (تغطية الزميل)	1 يطبق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	1
				2 يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	2
				3 يطبق مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة	3
الثالث	الألعاب الجماعية	كرة قدم	خطة هجومية - الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)	1 يطبق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	1
				2 تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	2
				3 يطبق مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة	3

1	يتعرّف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	النشاط البدني وأهميته للصحة	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	الرابع
	يتعرّف على عناصر الغذاء	عناصر الغذاء والنسب الموصى بها	التغذية		
	يتعرّف على نسب الغذاء الموصى بها				
1	يطبّق الإرسال القصير بظهر المضرب	الإرسال القصير بظهر المضرب	كرة الطاولة	ألعاب المضرب	الخامس
2	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع				
3	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة			
1	يطبّق الضربة القاطعة بظهر المضرب	الضربة القاطعة بظهر المضرب			السادس
2	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع				
3	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة			
1	يطبّق الضربة الأمامية بوجه المضرب	الضربة الأمامية بوجه المضرب			
2	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	المعتزضة بظهر المضرب			
3	يطبّق مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة			



1	يتعرف على طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	إصابات النشاط البدني	أصابات النشاط البدني	الثامن
	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	حقيبة الإسعافات الأولية (الأهمية + المكونات)			
	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	الإصابات الحرارية			
1	يطلب طريقة دفاع المنطقة (2:3)	خطة دفاع المنطقة (2:3)	كرة السلة	الألعاب الجماعية	التاسع
	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد				
	يطلب مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة				
1	يطلب طريقة الهجوم المنظم	خطة الهجوم المنظم	كرة السلة	الألعاب الجماعية	العاشر
	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية أثناء ممارسة النشاط البدني				
	يطلب مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة				
1	يتعرف على أهمية السرعة للأداء الرياضي	السرعة	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	اللياقة البدنية	الحادي عشر
	يتعرف على أهمية التوازن للأداء الرياضي	التوازن			
	يتعرف على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	الرشاقة			
1	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة الشحوم الجسم)	النشاط البدني والصحة	اللياقة البدنية والصحة	الثاني عشر
	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية				
	يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي				

