



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر

التربية الصحية والبدنية (١)

التعليم الثانوي – نظام المسارات

السنة المشتركة

حسب توزيع دليل معلم التربية الصحية والبدنية (١)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ – ١٤٤٨ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- المعلم / ة
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

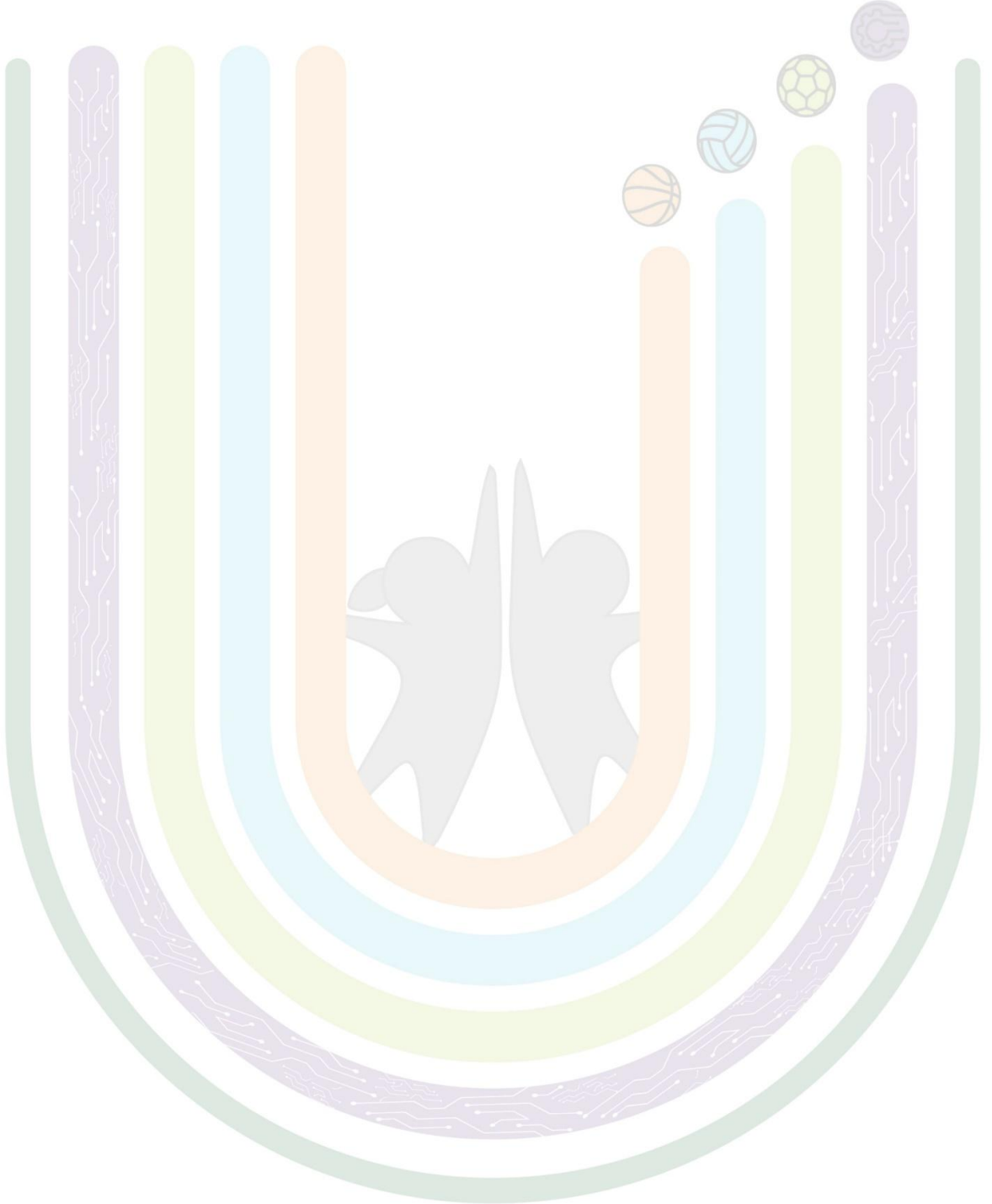
نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الأول					
اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الوحدة	الأسبوع
اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	• القياس القبلي • اللياقة القلبية التنفسية	تتعزز قيمة أهمية اللياقة القلبية التنفسية	١	الأول
	النشاط البدني والصحة	• توصيات مستوى النشاط البدني للصحة • مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة	يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	١	الأول
الأنشطة الجماعية	كرة القدم	خطة دفاعية (تغطية الزميل)	يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	١	الثاني
			يطبق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	١	الثاني
			يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	١	الثالث
			يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	١	الثالث
النشاط البدني والصحة	كرة القدم	خطة هجومية الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)	يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الرابع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الرابع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الرابع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الرابع
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	الخامس
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الخامس
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الخامس
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الخامس
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	السادس
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	السادس
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	السادس
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	السادس
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	السابع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	السابع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	السابع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	السابع
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	الثامن
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الثامن
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الثامن
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الثامن
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	التاسع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	التاسع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	التاسع
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	التاسع
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	العاشر
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	العاشر
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	العاشر
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	العاشر
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	الحادي عشر
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الحادي عشر
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الحادي عشر
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	الحادي عشر

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

اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الحصة	الأسبوع
إصابات النشاط البدني	إصابات النشاط البدني	طرق الوقاية لإصابات النشاط الرياضي	يتعرف على إصابات النشاط الرياضي	١	الحادي عشر
		حقيبة الإسعافات الأولية	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	١	الثاني عشر
		الإصابات الحرارية	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	١	
الألعاب الجماعية	كرة السلة	خط دفاع المنطقة (٢:٣)	يطبق طريقة دفاع المنطقة (٢:٣)	١	الثالث عشر
			يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	١	
		معرفة بعض قوانين كرة السلة	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة	١	الرابع عشر
			يطبق الهجوم المنظم	١	
		خطة الهجوم المنظم	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	١	الخامس عشر
			يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة	١	
اللياقة البدنية	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	السرعة	يتعرف على أهمية السرعة للأداء الرياضي	١	السادس عشر
		التوازن	يتعرف على أهمية التوازن للأداء الرياضي	١	
		الرشاقة	يتعرف على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	١	السابع عشر
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة شحوم الجسم)	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	١	
			يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية	١	الثامن عشر
		النشاط البدني	يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي	١	

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com