

نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية (٢)

اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة: يكون الطالب / الطالبة قادرا على أن:
تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية: (القوة العضلية/ التحمل العضلي/ المرونة)، التركيب الجسمي.
		اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق.
تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة اليد	المهارات الأساسية لكرة اليد	التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس/ البندولية). التتنيط: (باليدين من الوقوف، والمشي، والجري)، (العالي والمنخفض). التصويب من مستوى: (الحوض، الكتف، فوق الرأس)، (السلمية من المشي، من الجري). رمية الجزاء، الرمية الحرة من فوق حائط الصد. ممارسة نشاط تنافسي .
		نشاط تنافسي	
		المهارات الأساسية للريشة الطائرة	المسكات الأساسية: (الأمامية، الخلفية، مسكة الإبهام، مسكة شكل V). حركة القدمين: (الطعن، الزحقة، قفزة المقص). الإرسال: (الأمامي المنخفض والعالي، الخلفي المنخفض والعالي). الضربة الأمامية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة) . الضربة الخلفية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة) . ممارسة نشاطاً تنافسياً بالنظام الفردي. ممارسة نشاطاً تنافسياً بالنظام الزوجي.
		نشاط تنافسي	
		المهارات الأساسية للكرة الطائرة	التمرير: (بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف، بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف). الإرسال: (من أسفل مواجه، والجانب، من أعلى). الضربة الساحقة: (المستقيمة). حائط الصد (الفردي). ممارسة نشاط تنافسي.
		نشاط تنافسي	
تطبيقات الرياضات الجماعية	الكرة الطائرة	المهارات الأساسية للكرة الطائرة	
		نشاط تنافسي	

اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة: يكون الطالب / الطالبة قادرا على أن:
تطبيقات رياضات المضرب	كرة المضرب "التنس"	المهارات الأساسية لكرة المضرب "التنس"	وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (الشرقي، الغربي، القاري). الإرسال: (المستقيم من أعلى، من الجانب، من تحت الذراع).
		نشاط تنافسي	- الضربة الأمامية: (بوجه المضرب، الساحقة، الطائرة المسقطة، الطائرة العالية، نصف الطائرة). - الضربة الخلفية: (الطائرة، نصف الطائرة).
			ممارسة نشاط تنافسي (فردى).
			ممارسة نشاط تنافسي (زوجي).
تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة السلة	المهارات الأساسية لكرة السلة	التمريرة باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة).
		نشاط تنافسي	التمريرة بيد واحدة من: (الكتف، البسيطة من أسفل، المرتدة، الطويلة).
			- الارتكاز: (الأمامي، الخلفي)، المحاورة بالكرة. - التنطيط من: (الوقوف، المشي، والجري)، (العالي والمنخفض).
			ممارسة نشاط تنافسي.
تطبيقات رياضات المضرب	كرة الطاولة	المهارات الأساسية لكرة الطاولة	- وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (المصافحة، القلم). - الإرسال: (بوجه المضرب الأمامي، بوجه المضرب الخلفي، القاطع بوجه المضرب وظهره).
		نشاط تنافسي	الضربة الأمامية: (القاطعة بوجه المضرب وظهره، الرافعة، المقوسة، الساحقة، نصف الطائرة، الساقطة).
			الضربة الخلفية: (الرافعة، الساحقة).
			ممارسة نشاط تنافسي (فردى). ممارسة نشاط تنافسي (زوجي).



اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة: يكون الطالب / الطالبة قادرا على أن:
تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة القدم	المهارات الأساسية لكرة القدم	ركل الكرة: التمرير والتصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم).
			الجري بالكرة: (بوجه القدم الخارجي، بوجه القدم الداخلي، الجري المتعرج بالكرة).
			كتم الكرة واستلامها: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر).
			التصويب: (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي).
			ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب).
		نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي.
اللياقة البدنية والصحة 2	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية: (القوة العضلية/ التحمل العضلي/ المرونة)، التركيب الجسمي.
		اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق.