

الجزء الأول من المقرر



نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية (١)

اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة: معارف (ع) مهارات (م) قيم (ق) يكون الطالب قادراً على أن:
اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة القلبية التنفسية	تتعزز لديه أهمية اللياقة القلبية التنفسية
	النشاط البدني والصحة	توصيات مستوى النشاط البدني للصحة مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة
الألعاب الجماعية	كرة قدم	خطة دفاعية (تغطية الزميل)	يطبّق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم
			يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد
		معرفة بعض قوانين كرة القدم	يطبّق مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة
		خطة هجومية - الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)	يطبّق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم
		تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	
		معرفة بعض قوانين كرة القدم	يطبّق مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة

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



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