

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



الأسبوع	الوحدة الدراسية	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم (معارف - مهارات - وقيم)	
				ان يكون الطالب قادراً على ان :	الاحصص
الأول من: ١٤٤٥/٨/٢٢ هـ الي: ١٤٤٥/٨/٢٦ هـ	الأولى: اللياقة البدنية والصحة ١	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني وأمراض العصر	يتعرف على الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من امراض العصر	
				٢	١
الثاني من: ١٤٤٥/٨/٢٩ هـ الي: ١٤٤٥/٩/٤ هـ	الثانية: الألعاب الجماعية	كرة اليد	خطة دفاع المنطقة (٦ : ٠) معرفة بعض قوانين كرة اليد	يتطبق خطة دفاع منطقة (٦ : ٠) في كرة اليد يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	
				٣	٣
				٣	٣
الثالث من: ١٤٤٥/٩/٧ هـ الي: ١٤٤٥/٩/١١ هـ			الخطة هجومية (٣:٣) معرفة بعض قوانين كرة اليد	يتطبق الخطة هجومية (٣:٣) في كرة اليد تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية اثناء ممارسة النشاط البدني يتطبق مواد قانون كرة القدم اثناء الممارسة	
				٣	٣
				٣	٣
الرابع من: ١٤٤٥/٩/١٤ هـ الي: ١٤٤٥/٩/١٨ هـ	الثالثة: النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	التدخين والخمول البدني أهمية السوائل للمجهود البدني	يتعرف على النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني يتعرف على أهمية السوائل (قبل / اثناء / بعد) للمجهود البدني يتعرف على مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة	
				١	٢
				٣	٣
الخامس من: ١٤٤٥/١٠/٦ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/٩ هـ			الارسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب معرفة بعض قوانين الريشة الطايرة الضربة المدفوعة بظهر المضرب	يتعزز لديه أداء الارسال المرتفع من أسفل بوجه المضرب يدرك أهمية استثمار الوقت الحرام بما ينفع يتطبق مواد قانون كرة الطاولة اثناء الممارسة	
				٣	٣
				٣	٣
السادس من: ١٤٤٥/١٠/١٢ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/١٦ هـ	الرابعة: ألعاب المضرب	الريشة الطايرة	أهمية التوازن للأداء الرياضي الضربة الساقطة بوجه المضرب معرفة بعض قوانين الريشة الطايرة الضربة المعترضة بظهر المضرب معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	يدرك أهمية التوازن للأداء الرياضي يتعزز أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب يتطبق مواد قانون الريشة الطايرة في أثناء الممارسة يدرك أهمية استثمار الوقت الحرام بما ينفع يتطبق مواد قانون كرة الطاولة اثناء الممارسة	
				٣	٣
				٣	٣
				٣	٣
				٣	٣

الأسبوع	الوحدة الدراسية	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم (معارف - مهارات - وقيم)	
				ان يكون الطالب قادراً على ان :	الحصص
السابع من: ١٩/١٠/١٤٤٥ هـ الي: ٢٢/١٠/١٤٤٥ هـ	الخامسة: إصابات النشاط البدني	إصابات النشاط الرياضي	طرائق نقل المصاب	يتعرف على أبرز طرق نقل المصاب	١
			الألم الجانبي الحاد	يلم بالمباني الأساسية للإسعافات الأولية حالة الألم الجانبي الحاد	٢
			التنفس الاصطناعي	يؤدي التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة	٣
الثامن من: ٢٦/١٠/١٤٤٥ هـ الي: ١/١١/١٤٤٥ هـ	السادسة: الألعاب الجماعية	كرة الطائرة	الضربة الساحقة الخاطفة	يطبّق الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	٣
			أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	يدرك أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	
			حائط الصد الفردي معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	يطبّق حائط الصد الفردي في الكرة الطائرة يطبّق مواد قانون كرة الطائرة في أثناء الممارسة	٣
العاشر من: ١١/١١/١٤٤٥ هـ الي: ١٥/١١/١٤٤٥ هـ	السابعة: ألعاب المضرب	التنس	الارسال المستقيم من أعلي	يتعزّز لديه أداء الارسال المستقيم من الأعلى في التنس	٣
			الضربة الطائرة الخلفية	يتعزّز لديه أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس	
			معرفة بعض قوانين التنس	يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	
الحادي العاشر من: ١٨/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٢٢/١١/١٤٤٥ هـ			الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	يتعزّز لديه أداء الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب في التنس	٣
			الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب	يتعزّز لديه أداء الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب في التنس	
			معرفة بعض قوانين التنس	يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	
الثاني العاشر من: ٢٥/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٢٩/١١/١٤٤٥ هـ	الثامنة: اللياقة البدنية والصحة ٢	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية + اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل: (القوة العضلية ، قوة عضلات البطن ، المرونة) + التركيب الجسدي	٣
الثالث العاشر من: ٣/١٢/١٤٤٥ هـ الي: ٤/١٢/١٤٤٥ هـ	الاختبارات العملية واستلام أوراق العمل والواجبات والبحوث والمقالات ورصد الدرجات في نظام نور				
هذا التوزيع وفق دليل المعلم لمادة التربية الصحية والبدنية للصف الأول ثانوي للفصل الدراسي الثالث لعام ١٤٤٥ هـ					