

تم تحميل و عرض المادة من



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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع مقرر
التربية الصحية والبدنية (١)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

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 :	الأسبوع	الوحدة
اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	<ul style="list-style-type: none"> القياس القبلي اللياقة القلبية التنفسية 	تتعزز قيمة أهمية اللياقة القلبية التنفسية	١	الأول
	النشاط البدني والصحة	<ul style="list-style-type: none"> توصيات مستوى النشاط البدني للصحة مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة 	يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	١	
الألعاب الجماعية	كرة القدم	<ul style="list-style-type: none"> خطة دفاعية (تغطية الزميل) 	يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	١	الثاني
			يطبق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	١	
الألعاب الجماعية	كرة القدم	<ul style="list-style-type: none"> معرفة بعض قوانين كرة القدم 	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	١	الثالث
			يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	١	
الألعاب الجماعية	كرة القدم	<ul style="list-style-type: none"> خطة هجومية الهجوم الخاطف (الهجوم المرتدة) 	يطبق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	١	الرابع
			تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	١	
النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	<ul style="list-style-type: none"> معرفة بعض قوانين كرة القدم 	يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	١	الخامس
			يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	
النشاط البدني والصحة	التغذية	عناصر الغذاء والنسب الموصى بها	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	١	السادس
			١		
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يطبق الإرسال القصير بظهر المضرب	١	السابع
			يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	١	
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	<ul style="list-style-type: none"> معرفة بعض قوانين كرة الطاولة 	يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	١	الثامن
			يطبق الضربة القاطعة بظهر المضرب	١	
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	<ul style="list-style-type: none"> الضربة القاطعة بظهر المضرب 	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	١	التاسع
			يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	١	
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	<ul style="list-style-type: none"> الضربة الأمامية بوجه المضرب 	يطبق الضربة الأمامية بوجه المضرب	١	العاشر
			يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	١	
ألعاب المضرب	كرة الطاولة	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	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 :	الوحدة	الأسبوع
إصابات النشاط البدني	إصابات النشاط البدني	طرق الوقاية إصابات النشاط الرياضي	يتعرف على إصابات النشاط الرياضي	١	الحادي عشر
		حقيقية الإسعافات الأولية	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	١	الثاني عشر
		الإصابات الحرارية	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	١	
		خط دفاع المنطقة (٢:٣)	خط دفاع المنطقة (٢:٣)	يتطبق طريقة دفاع المنطقة (٢:٣)	١
يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	١				
الألعاب الجماعية	كرة السلة	معرفة بعض قوانين كرة السلة	يتطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة	١	الرابع عشر
		خطة الهجوم المنظم	يتطبق الهجوم المنظم	١	
		خطة الهجوم المنظم	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	١	الخامس عشر
			معرفة بعض قوانين كرة السلة	يتطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة	
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
			التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة شحوم الجسم)	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	
اللياقة البدنية والصحة	النشاط البدني	وصفة النشاط البدني للبدناء • القياس البعدي	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية	١	الثامن عشر
			يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي	١	