

تم تحميل وعرض المادة من

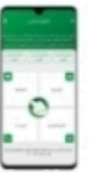
# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



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

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الدرس	
الأول ١٥-٥-١٤٤٦ هـ ١٩-٥-١٤٤٦ هـ	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>القياس القبلي</li> <li>اللياقة القلبية التنفسية</li> </ul>	تتعرز قيمة أهمية اللياقة القلبية التنفسية	١	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>توصيات مستوى النشاط البدني للصحة</li> <li>مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة</li> </ul>	يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	٢
					يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	٣
الثاني ٢٢-٥-١٤٤٦ هـ ٢٦-٥-١٤٤٦ هـ	الألعاب الجماعية	كرة القدم	خطة دفاعية ( تغطية الزميل )	يطبق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	١	
				معرفة بعض قوانين كرة القدم	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	٢
				<ul style="list-style-type: none"> <li>خطة هجومية الهجوم الخاطف ( الهجمة المرتدة )</li> </ul>	يطبق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	١
الثالث ٢٩-٥-١٤٤٦ هـ ٤-٦-١٤٤٦ هـ	النشاط البدني والصحة	التغذية	النشاط البدني وأهميته للصحة	تتعرز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	٢	
				معرفة بعض قوانين كرة القدم	يطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة	٣
				عناصر الغذاء والنسب الموصى بها	يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١
الرابع ٧-٦-١٤٤٦ هـ ٩-٦-١٤٤٦ هـ	ألعاب المضرب	كرة الطاولة	الإرسال القصير بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	٢	
				معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	٣
				<ul style="list-style-type: none"> <li>الضربة القاطعة بظهر المضرب</li> </ul>	يطبق الإرسال القصير بظهر المضرب	١
الخامس ١٤-٦-١٤٤٦ هـ ١٨-٦-١٤٤٦ هـ	السابع	كرة الطاولة	المعارضة بظهر المضرب	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	٢	
				معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة	٣
				<ul style="list-style-type: none"> <li>الضربة الأمامية بوجه المضرب</li> </ul>	يتعرف على أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	١
السادس ٢١-٦-١٤٤٦ هـ ٢٥-٦-١٤٤٦ هـ	السابع	كرة الطاولة	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>الضربة القاطعة بظهر المضرب</li> </ul>	يتعرف على أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	٢
				عناصر الغذاء والنسب الموصى بها	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	٣
السابع ٢٨-٦-١٤٤٦ هـ ٢-٧-١٤٤٦ هـ	السابع	كرة الطاولة	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة	يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	١	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>الضربة الأمامية بوجه المضرب</li> </ul>	يتعرف على أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	٢
				عناصر الغذاء والنسب الموصى بها	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	٣

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

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الدرس
الثامن ١٢-٧-١٤٤٦ هـ ١٦-٧-١٤٤٦ هـ	إصابات النشاط البدني	إصابات النشاط البدني	طرق الوقاية لإصابات النشاط الرياضي	يتعرف على إصابات النشاط الرياضي	١
			حقيقية الإسعافات الأولية	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	٢
			الإصابات الحرارية	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	٣
التاسع ١٩-٧-١٤٤٦ هـ ٢٣-٧-١٤٤٦ هـ	الألعاب الجماعية	كرة السلة	خط دفاع المنطقة (٢:٣)	يطبق طريقة دفاع المنطقة (٢:٣)	١
			معرفة بعض قوانين كرة السلة	يتقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	٢
			خطة الهجوم المنظم	يتطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة	٣
العاشر ٢٦-٧-١٤٤٦ هـ ٣٠-٧-١٤٤٦ هـ	اللياقة البدنية	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	معرفة بعض قوانين كرة السلة	يتطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة	٣
			السرعة	يتعرف على أهمية السرعة للأداء الرياضي	١
			التوازن	يتعرف على أهمية التوازن للأداء الرياضي	٢
الحادي عشر ٣-٨-١٤٤٦ هـ ٧-٨-١٤٤٦ هـ	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الرشاقة	يتعرف على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	٣
			التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة شحوم الجسم)	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	١
			وصفة النشاط البدني للبدناء القياس البعدي	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية	٢
الثاني عشر ١٠-٨-١٤٤٦ هـ ١٤-٨-١٤٤٦ هـ	النشاط البدني	النشاط البدني	الرشاقة	يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي	٣