

تم تحميل وعرض المادة من

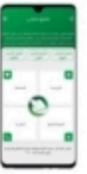
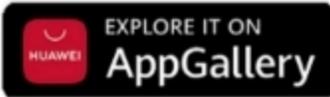
# موقع منهجي

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



توزيع مقرر  
التربية الصحية والبدنية ( ٢ )  
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦ هـ

نواتج التعلم لـوحـدات التـعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية لـلفـصـل الثالث الثانوي ( المسارات ) للفصل الدراسي الثالث					
الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : يكون الطالب قادراً على أن :	الدرس
الأول ١٤٤٦-٩-٢ ١٤٤٦-٩-٦	تطبيقات اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية والصحة	القياس القبلي	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية : القوة العضلية - التحمل العضلي ) - التركيب الجسمي	٢
			اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق	٢
الثاني ١٤٤٦-٩-٩ ١٤٤٦-٩-١٢	تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة اليد	المهارات الأساسية لكرة اليد	التمرير من مستوى ( الركبة - الحوض - الكتف - الرأس - فوق الرأس - البندولية التخطيط باليدين من الوقوف - المشي - الجري - العالي - المنخفض	١
				التصويب من مستوى الحوض - الكتف - فوق الرأس - ( السلمية من المشي والجري )	١
				ممارسة نشاط تنافسي	١
الثالث ١٤٤٦-٩-١٦ ١٤٤٦-٩-٢٠	تطبيقات رياضات المضرب	الريشة الطائرة	المهارات الأساسية للريشة الطائرة	المسكات الأساسية ( الأمامية - الخلفية - مسكة الإبهام - مسكة شكل V حركة القدمين ( الطعن - الزحقة - قفزة المقص )	١
				الإرسال ( الأمامي المنخفض والعالي - الخلفي المنخفض والعالي )	١
				الضربة الأمامية ( الساقطة - المقوسة - الساحقة )	١
				الضربة الخلفية ( الساقطة - المقوسة - الساحقة )	١
الرابع ١٤٤٦-١٠-٨ ١٤٤٦-١٠-١٢			نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٢
				ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	٢
الخامس ١٤٤٦-١٠-١٥ ١٤٤٦-١٠-١٩	تطبيقات الرياضات الجماعية	الكرة الطائرة	المهارات الأساسية لكرة الطائرة	التمرير ( بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف - بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف	١
				الإرسال ( من أسفل مواجه - الجانبي - من أعلى )	١
				الضربة الساحقة ( المستقيمة ) حائط الصد ( الفردي )	١
				ممارسة نشاط تنافسي	١
السادس ١٤٤٦-١٠-٢٢ ١٤٤٦-١٠-٢٦	تطبيقات رياضات المضرب	كرة المضرب التنس	المهارات الأساسية لكرة المضرب ( التنس )	وقفعة الاستعداد والمسكات الأساسية ( الشرقي - الغربي - القاري ) الإرسال ( المستقيم من أعلى - من الجانب - من تحت الذراع )	١
				الضربة الأمامية : ( بوجه المضرب - الساحقة - الطائرة المسقطه - الطائرة العالية - نصف الطائرة ) الضربة الخلفية : الطائرة - نصف الطائرة	١
				ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	١
				ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	١

توزيع مقرر  
التربية الصحية والبدنية ( ٢ )  
الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦ هـ

نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية لصف الثالث الثانوي (المسارات) للفصل الدراسي الثالث

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : يكون الطالب قادراً على أن :	الدرس
السابع ٢٩-١٠-١٤٤٦هـ ٢-١١-١٤٤٦هـ	تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة السلة	المهارات الأساسية لكرة السلة	التمرير باليدين من ( أسفل - مستوى الصدر - الرأس - المرتدة )	١
				التمرير بيد واحدة من ( الكتف البسيط من أسفل - المرتدة - الطويلة )	١
				الارتكاز ( الأمامي - الخلفي - المحاورة بالكرة التنطيط من ( الوقوف والمشي والجري - العالي والمنخفض )	١
			نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي	١
الثامن ٨-١١-١٤٤٦هـ ١٠-١١-١٤٤٦هـ	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 )	٢
				الضربة الأمامية ( القاطعة بوجه المضرب وظهره - الرافعة - المقوسة الساقطة - نصف الطائرة - الساقطة )	١
				الضربة الخلفية ( الرافعة - الساقطة )	١
التاسع ١٣-١١-١٤٤٦هـ ١٧-١١-١٤٤٦هـ			نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٢
				ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	٢
العاشر ٢٠-١١-١٤٤٦هـ ٢٤-١١-١٤٤٦هـ	تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة القدم	المهارات الأساسية لكرة القدم	ركل الكرة ( بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي - بباطن القدم )	١
				الجري بالكرة ( بوجه القدم الخارجي - بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة )	١
				كتم الكرة واستلامها ( بباطن القدم - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي - بالصدر )	١
				التصويب ( بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي )	١
				ضرب الكرة بالرأس ( بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي )	١
				نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي
الحادي عشر ٢٧-١١-١٤٤٦هـ ٢-١٢-١٤٤٦هـ				قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية : ( القوة العضلية - التحمل العضلي ) - التركيب الجسمي )	٢
				قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القدرية العضلية - السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق	٢
الثاني عشر ١٩-١٢-١٤٤٦هـ ٢٣-١٢-١٤٤٦هـ	تطبيقات اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية والصحة	القياس البعدي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	٢