

تم تحميل وعرض المادة من

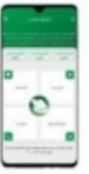
# موقع منهجي

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



نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية لصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثالث

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الدرس
الأول ٢-٩-١٤٤٦هـ ٦-٩-١٤٤٦هـ	اللياقة البدنية والصحة	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني وأمراض العصر	يتعرف على الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر	٢
				يقيس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة	١
الثاني ٩-٩-١٤٤٦هـ ١٣-٩-١٤٤٦هـ	الألعاب الجماعية	كرة اليد	خطوة دفاع المنطقة (٦ : ٠) معرفة بعض قوانين كرة اليد أهمية السرعة للأداء الرياضي	يطبق خطة دفاع المنطقة (٦ : ٠)	٣
				يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	
				يدرك أهمية السرعة للأداء الرياضي	
الثالث ١٦-٩-١٤٤٦هـ ٢٠-٩-١٤٤٦هـ			الخطة الهجومية (٢ : ٣) معرفة بعض قوانين كرة اليد	يطبق الخطة الهجومية (٢ : ٣) في كرة اليد	٣
				تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	
				يطبق مواد قانون كرة اليد في أثناء الممارسة	
الرابع ٨-١٠-١٤٤٦هـ ١٢-١٠-١٤٤٦هـ	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	التدخين والخمول البدني أهمية السوائل للمجهود البدني مضار المنشطات الطبيعية والصناعية	يتعرف على النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني	١
				يتعرف على أهمية السوائل (قبل/في/أثناء/بعد) المجهود البدني	١
				يتعرف على مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة	١
الخامس ١٥-١٠-١٤٤٦هـ ١٩-١٠-١٤٤٦هـ	ألعاب المضرب	الريشة الطائرة	الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة الضربة المدفوعة بظهر المضرب	تعزز لديه أداء الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب	٣
				يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	
				يطبق مواد قانون الريشة الطائرة أثناء الممارسة	
				يدير أهمية التوازن للأداء الرياضي	
السادس ٢٢-١٠-١٤٤٦هـ ٢٦-١٠-١٤٤٦هـ			أهمية التوازن للأداء الرياضي الضربة الساقطة بوجه المضرب الضربة الساقطة بوجه المضرب معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة	تعزز لديه أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب	٣
				تتعزز لديه أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب	
				تتعزز لديه أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب	
				يطبق مواد قانون الريشة الطائرة أثناء الممارسة	

نواتج التعلم للوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفصل الدراسي الثالث					
الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الدرس
السابع ٢٩-١٠-١٤٤٦هـ ٣-١١-١٤٤٦هـ	إصابات النشاط البدني	إصابات النشاط الرياضي	طرائق نقل المصاب	يتعرف على أبرز طرق نقل المصاب	١
			الألم الجانبي الحاد	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد	١
			التنفس الاصطناعي	يؤدي التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة	١
الثامن ٨-١١-١٤٤٦هـ ١٠-١١-١٤٤٦هـ	الألعاب الجماعية	الكرة الطائرة	الضربة الساحقة في الكرة الطائرة	يطبق الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة	٣
			أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	يدرك أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	
			حائط الصد الفردي	يطبق حائط الصد الفردي في الكرة الطائرة	
التاسع ١٣-١١-١٤٤٦هـ ١٧-١١-١٤٤٦هـ	ألعاب المضرب	التنس	معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	يطبق مواد قانون الكرة الطائرة أثناء الممارسة	٣
			الإرسال المستقيم من اعلى	تتعزز لديه أداء الإرسال المستقيم من الأعلى في التنس	
			الضربة الطائرة الخلفية	تتعزز لديه أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس	
العاشر ٢٠-١١-١٤٤٦هـ ٢٤-١١-١٤٤٦هـ	ألعاب المضرب	التنس	معرفة بعض قوانين التنس	يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	٣
			الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	تتعزز لديه أداء الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب في التنس	
			الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب	تتعزز لديه أداء الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب في التنس	
الحادي عشر ٢٧-١١-١٤٤٦هـ ٢-١٢-١٤٤٦هـ	اللياقة البدنية والصحة	النشاط البدني والصحة	معرفة بعض قوانين التنس	يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	٣
			طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتقييمها	يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : • اللياقة القلبية التنفسية • اللياقة العضلية الهيكلية ( القوة العضلية ، قوة عضلات البطن ، مرونة ) • التركيب الجسمي	
			القياس البعدي		