

خصم خاص  
للمدارس

مؤسسة التحضير الحديثة



**التربية البدنية "نسخه مجانية"**

**للف الثالث المتوسط**

للعام الدراسي ١٤٤٠ - ١٤٤١ هـ

بوابة المستقبل

لبناء أجيال الوطن



0555101754



نقوم بكتابة وادخال تحضير المستقبل  
علي حساباتكم في بوابة المستقبل

## الأسئلة الأكثر شيوعاً

### ما هو برنامج بوابة المستقبل ؟

أطلقت وزارة التعليم برنامج بوابة المستقبل للتحوّل نحو التعليم الرقمي، ولقد اتخذت من الطالب والعالم (وهم نواة العملية التعليمية) محوراً أساسياً في سعيها إلى خلق بيئة تعليمية جديدة تعتمد على التقنية في إيصال المعرفة إلى الطالب، وزيادة الحصيلة العلمية له، كما أنها تدعم تطوير قدرات المعلمين العلمية والتربوية.

### كيفية الدخول الى النظام ؟

عن طريق الموقع <https://fg.moe.gov.sa> والضغط على ايقونة تسجيل الدخول.

### ما هو اسم المستخدم وكلمة المرور الخاصة بي لتسجيل الدخول ؟

عن طريق استخدام اسم المستخدم وكلمة المرور الخاصة بك في نظام نور.

### في حال نسيت كلمة المرور، ماذا افعل ؟

يرجى التواصل مع الشخص المسؤول عن حسابك في نظام نور بمدركتكم ومن بعد تحديثها في نظام نور يمكنك من استخدام نفس البيانات لتسجيل الدخول الى بوابة المستقبل.

### ما هي الخدمات التي يقدمها برنامج بوابة المستقبل ؟

تقدم البوابة مجموعة من الخدمات التعليمية: نظام إدارة التعلم يتم من خلاله تقديم محتوى اثرائي تفاعلي للطلاب أيضاً يمكن للمعلم من رفع الواجبات المنزلية وأوراق العمل بالإضافة الى الاختبارات الالكترونية وبنك الأسئلة والخطة الفصلية و خدمة التواصل مع الطلاب و أولياء الأمور. أيضاً تقدم البوابة خدمة التحضير الالكتروني التي يتمكن المعلم من خلالها من تقديم تحضيره. ويمكن للمعلمين و الطلاب والإدارة المدرسية من الاطلاع على البرنامج الأسبوعي واليومي. و جدولة الفصول الافتراضية للطلاب. أيضاً تدعم البوابة نظام النقاط التنافسي خاص بالطلاب لقياس مدى التفاعل و الاستفادة من البوابة.

### ما هو الفرق بين بوابة المستقبل ونظام نور ؟

يوجد تكامل في الخدمات بين بوابة المستقبل و نظام نور حيث تستفيد البوابة من جميع المعلومات الموجودة في نظام نور من حيث معلومات المستخدمين ، ونظام نور هو خاص ببيانات المستخدمين والمدارس بينما بوابة المستقبل خاصة بالعملية التعليمية.

### كيف يمكن للإدارة المدرسية متابعة تقدم الطلاب و المعلمين ؟

يوجد هناك مجموعة من التقارير المخصصة للإدارة المدرسية تستطيع من خلالها متابعة حالة تقدم الطلاب و الاطلاع على جميع أعمال المعلمين و تقييمها. وتعطي هذه التقارير مؤشرات أداء واضحة لكل مستخدم داخل النظام.

### في حال واجهتني أية صعوبة في استخدام بعض خصائص البوابة، ماذا أفعل ؟

البوابة مجهزة بنظام دعم فني متكامل تتمثل في أدلة استخدام - ملفات فيديو تعليمية - نظام تذاكر و دعم فني - فريق دعم فني متواجد في المدارس ضمن فترات مجدولة.

### هل يتم الاستفادة من المواد التعليمية و أعمال المعلمين الحالية في السنوات القادمة ؟

بوابة المستقبل تدعم عملية الأرشفة التلقائية لجميع المواد التفاعلية التعليمية و بذلك يتمكن المعلمين من الاستفادة منها في السنوات القادمة حيث تشمل : (نماذج التحضير الالكتروني - الأنشطة التفاعلية من اختبارات الكترونية وواجبات منزلية وأوراق عمل). بحيث يقوم المعلمين بتحديد الأنشطة المطلوبة و عرضها مباشرة ضمن الخطة الدراسية الجديدة.

توزيع منهج مادة " التربية البدنية " الصف الثالث متوسط للعام الدراسي ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ

الدروس	التاريخ		الإسبوع		
	إلى	من			
الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي	١٤٤١/١/٦ هـ ٢٠١٩/٩/٥ م	الخميس	١٤٤١/١/٢ هـ ٢٠١٩/٩/١ م	الأحد	١
الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	١٤٤١/١/١٣ هـ ٢٠١٩/٩/١٢ م	الخميس	١٤٤١/١/٩ هـ ٢٠١٩/٩/٨ م	الأحد	٢
حساب ضربات القلب المستهدفة - طرق قياس التحمل العضلي	١٤٤١/١/٢٠ هـ ٢٠١٩/٩/١٩ م	الخميس	١٤٤١/١/١٦ هـ ٢٠١٩/٩/١٥ م	الأحد	٣
تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١٤٤١/١/٢٧ هـ ٢٠١٩/٩/٢٦ م	الخميس	١٤٤١/١/٢٣ هـ ٢٠١٩/٩/٢٢ م	الأحد	٤
مهارة امتصاص الكرة بالصدر	١٤٤١/٢/٤ هـ ٢٠١٩/١٠/٣ م	الخميس	١٤٤١/١/٣٠ هـ ٢٠١٩/٩/٢٩ م	الأحد	٥
مهارة ضرب الكرة بالراس من الحركة	١٤٤١/٢/١١ هـ ٢٠١٩/١٠/١٠ م	الخميس	١٤٤١/٢/٧ هـ ٢٠١٩/١٠/٦ م	الأحد	٦
مهارة الضربة الحرة المباشر وغير المباشر	١٤٤١/٢/١٨ هـ ٢٠١٩/١٠/١٧ م	الخميس	١٤٤١/٢/١٤ هـ ٢٠١٩/١٠/١٣ م	الأحد	٧
تطبيق قانون اللعبة في الدروس	١٤٤١/٢/٢٥ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٤ م	الخميس	١٤٤١/٢/٢١ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٠ م	الأحد	٨
الوثب الثلاثي	١٤٤١/٣/٣ هـ ٢٠١٩/١٠/٣١ م	الخميس	١٤٤١/٢/٢٨ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٧ م	الأحد	٩
جري المسافات المتوسطة	١٤٤١/٣/١٠ هـ ٢٠١٩/١١/٧ م	الخميس	١٤٤١/٣/٦ هـ ٢٠١٩/١١/٣ م	الأحد	١٠
تطبيق بعض القوانين الضرورية	١٤٤١/٣/١٧ هـ ٢٠١٩/١١/١٤ م	الخميس	١٤٤١/٣/١٣ هـ ٢٠١٩/١١/١٠ م	الأحد	١١
مهارات التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى	١٤٤١/٣/٢٤ هـ ٢٠١٩/١١/٢١ م	الخميس	١٤٤١/٣/٢٠ هـ ٢٠١٩/١١/١٧ م	الأحد	١٢
مهارات الاستقبال برسغ اليد الداخلي - مهارة حائط الصد الفردي	١٤٤١/٤/١ هـ ٢٠١٩/١١/٢٨ م	الخميس	١٤٤١/٣/٢٧ هـ ٢٠١٩/١١/٢٤ م	الأحد	١٣
تطبيق بعض القوانين الضرورية	١٤٤١/٤/٨ هـ ٢٠١٩/١٢/٥ م	الخميس	١٤٤١/٤/٤ هـ ٢٠١٩/١٢/١ م	الأحد	١٤
القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية	١٤٤١/٤/١٥ هـ ٢٠١٩/١٢/١٢ م	الخميس	١٤٤١/٤/١١ هـ ٢٠١٩/١٢/٨ م	الأحد	١٥
مراجعة	١٤٤١/٤/٢٢ هـ ٢٠١٩/١٢/١٩ م	الخميس	١٤٤١/٤/١٨ هـ ٢٠١٩/١٢/١٥ م	الأحد	١٦
اختبارات	١٤٤١/٥/٧ هـ ٢٠٢٠/١/٢ م	الخميس	١٤٤١/٤/٢٥ هـ ٢٠١٩/١٢/٢٢ م	الأحد	١٨ + ١٧

المادة	موضوع الدرس	المرحلة
تربية بدنية	الفرق بين الانشطة الهوائية واللاهوائية	ثالث متوسط
التهيئة والتمهيد	س   مناقشة واختيار طريقة مثلى لأداء مهارة الفرق بين الانشطة الهوائية واللاهوائية	
استراتيجية التعلم النشط	○ حل المشكلات ○ الاكتشاف والاستقصاء ○ العصف الذهني ○ الخرائط الذهنية ○ التعلم الذاتي ○ التعلم التعاوني ○ أخرى .....	
نواتج التعلم المخطط لها ( الاهداف )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ان تؤدي الطالبة المهارات التي تنمي عناصر اللياقة البدنية</li> <li>• ان تتعرف الطالبة على عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة</li> <li>• ان تحافظ على الادوات والاجهزة المستخدمة</li> </ul>	
الخبرات السابقة	س   مراجعة ما سبق دراسته	
اجراءات تحقيق النواتج من المعلم والمتعلم	<p>تتحقق أهداف الدرس من خلال الإجراءات والأنشطة التالية :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد الهدف .</li> <li>• إعطاء الوقت الكافي للطالبات في البحث عن الإجابة .</li> <li>• وضع البدائل المتعددة من الحركات للمهارة .</li> <li>• تقديم أسئلة عن الطريقة المثلى للمهارة .</li> <li>• ترجيح الطريقة المثلى للمهارة .</li> <li>• شغل الطالبة في عملية استكشافية معنية .</li> <li>• تنمية عملية التفكير والاستقصاء والاكتشاف .</li> <li>• المعلمة شريك للطالبة في كل القرارات .</li> <li>• إعطاء الطالبة فرصة التجريب حتى يتمكن من تحديد الأفضل .</li> <li>• تنمية التفكير العميق عند الطالبات وربط الأداء الحركي بالقدرات البدنية .</li> <li>• تنمية العلاقة الإيجابية مع الطالبة من خلال عملية الاكتشاف .</li> <li>• جعل الطالبة في عملية استكشافية معنية ( عملية تقريب ) .</li> <li>• تنمية مهارات اكتشاف متعاقبة ، تؤدي منطقياً الى اكتشاف المفهوم أو الحركة .</li> <li>• تصميم الأسئلة للطالبات في صورة متعاقبة .</li> <li>• التحقق من إجابيات الطالبات على كل سؤال مع تقديم التغذية الراجعة الفردية لكل طالبة .</li> <li>• أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة .</li> <li>• ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان .</li> <li>• ممارسة المهارة للوصول على الوضع الصحيح لها .</li> <li>• المشاركة في تحديد الهدف والوصول إليه .</li> <li>• المشاركة للمعلمة في قرارات التنفيذ والتقويم .</li> <li>• الإجابة على السؤال أن يصل إلى الموضوع الذي أختاره المعلمة .</li> </ul>	
نشاط اثنائي	س   هل ادت الطالبة المهارة المطلوبة وفق الضوابط الفنية لها ؟	
نوع التقويم	تقويم قبلي	س   هل ادت الطالبة مهارة تنمي عناصر اللياقة البدنية
	تقويم بنائي	س   هل تعرفت الطالبة على عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة
	تقويم ختامي	س   هل حافظت الطالبة على الادوات والاجهزة المستخدمة
معلومات اثرانية	الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات اثرانية عن الدرس	
الواجبات المنزلية	حل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة	
رابط تفاعلي	الروابط مخفية في النسخة المجانية	