

خصم خاص
للمدارس

مؤسسة التحضير الحديثة



التربية البدنية "نسخه مجانية"

نظام مقررات

للعام الدراسي ١٤٤٠ - ١٤٤١هـ

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 بمدرستك 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 وأولياء 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 " نظام المقررات للعام الدراسي ١٤٤٠ / ١٤٤١ هـ

| الدروس | التاريخ | | الإسبوع | | |
|--|------------------------------|--------|------------------------------|-------|---------|
| | إلى | من | | | |
| - اللياقة البدنية التنفسية - اللياقة العضلية (المرونة) | ١٤٤١/١/٦ هـ ٢٠١٩/٩/٥ م | الخميس | ١٤٤١/١/٢ هـ ٢٠١٩/٩/١ م | الأحد | ١ |
| التركيب الجسمي - حساب مؤشر كتلة الجسم | ١٤٤١/١/١٣ هـ ٢٠١٩/٩/١٢ م | الخميس | ١٤٤١/١/٩ هـ ٢٠١٩/٩/٨ م | الأحد | ٢ |
| نسبة الشحوم في الجسم القدرة العضلية ، السرعة ، الرشاقة ، التوازن | ١٤٤١/١/٢٠ هـ ٢٠١٩/٩/١٩ م | الخميس | ١٤٤١/١/١٦ هـ ٢٠١٩/٩/١٥ م | الأحد | ٣ |
| السمانة - النشاط البدني وأهميته للصحة | ١٤٤١/١/٢٧ هـ ٢٠١٩/٩/٢٦ م | الخميس | ١٤٤١/١/٢٣ هـ ٢٠١٩/٩/٢٢ م | الأحد | ٤ |
| النشاط البدني وأمراض العصر و التدخين و الخمول البدني وصف النشاط البدني للصحة | ١٤٤١/٢/٤ هـ ٢٠١٩/١٠/٣ م | الخميس | ١٤٤١/١/٣٠ هـ ٢٠١٩/٩/٢٩ م | الأحد | ٥ |
| طرق قياس النشاط البدني - معادلة توازن الطاقة - أهمية السوائل للمجهود البدني - مضر المنشطات الطبيعية والصناعية | ١٤٤١/٢/١١ هـ ٢٠١٩/١٠/١٠ م | الخميس | ١٤٤١/٢/٧ هـ ٢٠١٩/١٠/٦ م | الأحد | ٦ |
| أسباب الوقاية من إصابات النشاط الرياضي طرائق نقل المصاب - حقيبة الإسعافات الأولية | ١٤٤١/٢/١٨ هـ ٢٠١٩/١٠/١٧ م | الخميس | ١٤٤١/٢/١٤ هـ ٢٠١٩/١٠/١٣ م | الأحد | ٧ |
| التمزق العضلي - الإصابات الحرارية الالتواء - الكدم (الرض) - الخلع - الكسر | ١٤٤١/٢/٢٥ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٤ م | الخميس | ١٤٤١/٢/٢١ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٠ م | الأحد | ٨ |
| نوبة الربو - ارتفاع السكر أو انخفاضه - الألم الجانبي الحاد - التنفس الاصطناعي - الجري و العدو | ١٤٤١/٣/٣ هـ ٢٠١٩/١٠/٣١ م | الخميس | ١٤٤١/٢/٢٨ هـ ٢٠١٩/١٠/٢٧ م | الأحد | ٩ |
| التتابع - دفع الكرة الحديدية | ١٤٤١/٣/١٠ هـ ٢٠١٩/١١/٧ م | الخميس | ١٤٤١/٣/٦ هـ ٢٠١٩/١١/٣ م | الأحد | ١٠ |
| كرة القدم | ١٤٤١/٣/١٧ هـ ٢٠١٩/١١/١٤ م | الخميس | ١٤٤١/٣/١٣ هـ ٢٠١٩/١١/١٠ م | الأحد | ١١ |
| كرة الطائرة | ١٤٤١/٣/٢٤ هـ ٢٠١٩/١١/٢١ م | الخميس | ١٤٤١/٣/٢٠ هـ ٢٠١٩/١١/١٧ م | الأحد | ١٢ |
| كرة السلة | ١٤٤١/٤/١ هـ ٢٠١٩/١١/٢٨ م | الخميس | ١٤٤١/٣/٢٧ هـ ٢٠١٩/١١/٢٤ م | الأحد | ١٣ |
| كرة اليد | ١٤٤١/٤/٨ هـ ٢٠١٩/١٢/٥ م | الخميس | ١٤٤١/٤/٤ هـ ٢٠١٩/١٢/١ م | الأحد | ١٤ |
| كرة الطاولة كرة الريشة الطائرة كرة المضرب | 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 |
|-----------------|---------------------------------|---------------|
| التربية البدنية | اللياقة البدنية التنفسية | نظام المقررات |

| | | |
|--|---|-------------|
| التهيئة والتمهيد | س التحدث عن اللياقة البدنية التنفسية | |
| استراتيجية التعلم النشط | ○ حل المشكلات ○ الاكتشاف والاستقصاء ○ العصف الذهني ○ الخرائط الذهنية ○ التعلم الذاتي ○ التعلم التعاوني ○ أخرى | |
| نواتج التعلم المخطط لها (الاهداف) | <p>✓ أن تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية</p> <p>✓ أن تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية.</p> <p>✓ أن تتعرف الطالبة على عدد نبضات القلب الطبيعي في الدقيقة الواحدة</p> <p>✓ أن تبرز الطالبة قدراتها الفردية في التحمل</p> | |
| الخبرات السابقة | س | |
| إجراءات تحقيق النواتج من المعلم والمتعلم | <p>تتحقق أهداف الدرس من خلال الإجراءات والأنشطة التالية :</p> <p>مهام المعلمة</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ تحديد الهدف . ❖ وضع البدائل المتعددة من الحركات للمهارة . ❖ تقديم أسئلة عن الطريقة المثلى للمهارة . ❖ ترجيح الطريقة المثلى للمهارة . ❖ تنمية التفكير العميق عند الطالبات وربط الأداء الحركي بالقدرات الفنية . ❖ شغل الطالبة في عملية استكشافية معينة . ❖ تنمية العلاقة الإيجابية مع خلال عملية الاكتشاف . ❖ تنمية عملية التفكير والاستقصاء والاكتشاف . ❖ المعلمة شريكة للطالبة في كل القرارات ❖ إعطاء الطالبة فرصة التجريب حتى تتمكن من تحديد الأفضل . <p>مهام الطالبات</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة . ❖ ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان ❖ ممارسة المهارة للوصول إلى الوضع الصحيح لها . ❖ المشاركة في تحديد الهدف والوصول إليه . ❖ المشاركة للمعلمة في قرارات التنفيذ والتقييم | |
| نشاط اثرائي | س هل تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية | |
| نوع التقييم | س هل تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية ؟ | تقويم قبلي |
| | س هل تعرف الطالبة عدد نبضات القلب الطبيعي أثناء الراحة وأثناء الرياضة؟ | تقويم بنائي |
| | س هل أظهرت الطالبة الشجاعة والحماس أثناء ممارسة النشاط البدني ؟ | تقويم ختامي |
| معلومات اثرائية | الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس | |
| الواجبات المنزلية | حل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة | |
| رابط تفاعلي | الروابط مخفية في النسخة المجانية | |