



وزارة التعليم
Ministry of Education
VISION
2030
رؤية
2030



التربية الفكرية

تحضير مادة التربية البدنية

الصف الثاني الثانوي

الفصل الدراسي الأول

معلمة المادة

مادة التربية البدنية الصف الثاني الثانوي

تحقيق الهدف	التقديرات القبلية		الأهداف التعليمية العامة	م
	يكتب بالأرقام	غير موجودة		
			تتعرز لديها تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني، بما يناسب تلميذة مرحلة البرنامج التربوي التأهيلي في معاهد وبرامج التربية الفكرية.	1
			تتعرز لديها بعض الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.	2
			تنمو لديها عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب تلميذة مرحلة البرنامج التربوي التأهيلي في معاهد وبرامج التربية الفكرية.	3
			تظهر قدرًا من الكفاية عند أداء الأنشطة المقررة لهذه المرحلة.	4
			تتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني، بما يناسب هذه المرحلة.	5
			تتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية والخطية المهمة لممارسة الأنشطة المقررة لهذه المرحلة وتعزيزها.	6

(بشكل صحيح = 90 % كحد أدنى) (بشكل مقبول = 70 % كحد أدنى) (بقدر الإمكان = 40 % كحد أدنى)
 معلمة التلميذة (.....) المشرفة المتابعة (.....)

توزيع منهج مادة التربية البدنية للصف الثاني الثانوي

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		إلى	من	
	التهيئة للدرس	الخميس 1442/1/15	الأحد 1442/1/11	1
	الوحدة/ كرة السلة – درس التصويب بمتابعة الكرة المرتدة	الخميس 1442/1/22	الأحد 1442/1/18	2
	الوحدة/ كرة السلة – درس التصويب بمتابعة الكرة المرتدة	الخميس 1442/1/29	الأحد 1442/2/25	3
	الوحدة/ كرة السلة – درس التصويب بمتابعة الكرة المرتدة	الخميس 1442/2/7	الأحد 1442/2/3	4
	الوحدة/ كرة السلة – درس التصويب بمتابعة الكرة المرتدة	الخميس 1442/2/14	الأحد 1442/2/10	5
	الوحدة/ الكرة الطائرة – درس الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة	الخميس 1442/2/21	الأحد 1442/2/17	6
	الوحدة/ الكرة الطائرة – درس الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة	الخميس 1442/2/28	الأحد 1442/2/24	7
	الوحدة/ الكرة الطائرة – درس الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة	الخميس 1442/3/5	الأحد 1442/3/1	8
	الوحدة/ الكرة الطائرة – درس الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة	الخميس 1442/3/12	الأحد 1442/3/8	9
	مراجعة على ما سبق	الخميس 1442/3/19	الأحد 1442/3/15	10
	الوحدة/ الميدان والمضمار – درس الوثب الطويل من الجري	الخميس 1442/3/26	الأحد 1442/3/22	11
	الوحدة/ الميدان والمضمار – درس الوثب الطويل من الجري	الخميس 1442/4/4	الأحد 1442/3/29	12
	الوحدة/ الميدان والمضمار – درس الوثب الطويل من الجري	الخميس 1442/4/11	الأحد 1442/4/7	13
	الوحدة/ الميدان والمضمار – درس الوثب الطويل من الجري	الخميس 1442/4/18	الأحد 1442/4/14	14
	مراجعة على ما سبق	الخميس 1442/4/25	الأحد 1442/4/21	15
	مراجعة عامة	الخميس 1442/5/2	الأحد 1442/4/28	16
	اختبارات	الخميس 1442/5/16	الأحد 1442/5/5	-17 18

المادة	الموضوع	تاريخ البدء	تاريخ الانتهاء
التربية البدنية	الوحدة/ كرة السلة – درس التصويب بمتابعة الكرة المرتدة	14 / / هـ	14 / / هـ
الهدف التعليمي	أن تقوم التلميذة بذكر شعورها أثناء ممارسة مهارات كرة السلة.		

تعليمات : تراعى المعلمة عند وضع الاهداف السلوكية ان تصف التغيير المطلوب إحداثه في التلميذة ، ويمكن ملاحظتها وقياسها ، واصفة سلوك التلميذة لعملية التعليم وتكون متسلسلة منطقيا لتبدأ من السهل موفرة فرصا للنجاح ، ومجزئة للهدف العام .

م	الاهداف السلوكية
1	تستمع التلميذة إلى المعلمة لتوضيحها كيفية التنبؤ الصحيح لمكان أو زاوية ارتداد الكرة من الهدف
2	تقوم التلميذة بمعرفة التوقيت الجيد للقفز لمقابلة الكرة في لحظة ارتدادها من الهدف
3	تقوم التلميذة بالقفز عاليا لمقابلة الكرة في أعلى نقطة وأقربها لارتدادها من السلة أو اللوحة
4	تقوم التلميذة باستغلال اللوحة لمتابعة التصويب حتى ترتد الكرة منها إلى السلة وتتوقف ذلك على زاوية ارتدادها

تعليمات : تعتبر الوسائل التعليمية مجموعة المواد والاجهزة والوسائط التي توظف في توضيح المهمات التعليمية فيما يسهل على التلميذة تعلمها .

الوسائل التعليمية المستخدمة			
السبورة	الكتاب	نموذج بالفصل	اخرى

تعليمات : تراعى المعلمة في كل اجراء جميع مبادئ التعليم الاساسية (التدرج ، والسهولة ، والمرونة ، والتكامل) المختصرة ، بالإضافة الى التعزيز الفوري .

إجراءات التدريس	
المقدمة والتهيئة: تقوم المعلمة بتوضيح طريقة التصويب بمتابعة الكرة المرتدة من خلال تطبيق الخطوات التعليمية.	
عرض الدرس:	
الخطوات التعليمية: -	
1- من وضع الوقوف متابعة دفع الكرة على أعلى باليدين باستمرار أثناء القفز إلى أعلى.	
2- أداء نفس التدريب باليد اليمنى فقط ثم باليد اليسرى.	
3- أداء نفس التدريب أثناء المشي ثم أثناء الجري.	
4- الوثب عاليا بالارتقاء بالقدمين معا للمس لوحة الهدف باليدين ثم بالتبادل بين اليمنى واليسرى.	
5- متابعة الكرة باستمرار على اللوحة مع ملاحظة مد الذراعين عاليا باستخدام الرسغين والأصابع فقط.	
6- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة من على مسافة 2 متر من الهدف ثم التقدم بالوثب لمتابعتها.	
7- رمي الكرة من أسفل إلى اللوحة ثم الوثب لمتابعتها على اللوحة ثم إلى السلة بالتبادل.	
8- التدريب السابق مع وجود منافس سلبي ثم إيجابي	

تعليمات : تراعى المعلمة في كل اجراء جميع مبادئ التعليم الاساسية (التدرج ، والسهولة ، والمرونة ، والتكامل) المختصرة ، بالإضافة الى التعزيز الفوري .

اساليب التدريس							
توجيه لفظي	ايماءات	حوار ونقاش	محاكاة ونمجه	لعب	قصص	توجيه بدني	تمثيل
خبرة مباشرة							

تعليمات : تلك التدريبات التطبيقية التي تكلف بها التلميذة بعد الانتهاء من اجراءات الدرس من اجل دعم ما تعلمته وتعميمه سواء كان ذلك في المدرسة او المنزل .

الانشطة العملية							
استثمارات البيئة المحيطة	ارسال ورقة تعليمات للأسرة	عمل تدريبات فنية	عمل تدريبات منزلية	زيارات ورحلات	استثمار المواقف	عمل مسابقات	

تعليمات : تلك الاساليب المستخدمة من قبل المعلمة للرفع من مستوى قابلية التلميذة للتعلم ، على ان لا تصل لحد الاشباع .

اساليب التعزيز				
تعزيز اجتماعي	تعزيز غذائي	تعزيز مادي	تعزيز نشاطي	اخرى

تعليمات : تلك الاساليب الاجراءات التي تهدف الى العرف على مدى تقدم اداء التلميذة .

اساليب التعزيز				
ملاحظات اداء المهارة	الاجابة علي الاسئلة المباشرة	تعزيز مادي	تأمين التمارين	اخرى

مدي اتقان التلميذة للمهارات والاهداف السلوكية	الهدف (1)	الهدف (2)	الهدف (3)	الهدف (4)	الهدف (5)	الملاحظات
(يكتب الاتقان بالأرقام)						

• عند اشتراك اكثر من تلميذة بمهارة عامة يسجل مدي اتقانهن للهدف السلوكي حسب الجدول التالي

الرقم	اسم التلميذة	الهدف (1)	الهدف (2)	الهدف (3)	الهدف (4)	الهدف (5)	الملاحظات
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

*تحقيق الهدف :

1. اتقنت بنسبة 90 ← %100
2. اتقنت معظم المهارة بنسبة 75 ← %89
3. اتقنت بعض المهارة بنسبة 60 ← %74
4. لم تتقن .

ملاحظات المعلمة :

.....

الملاحظات الفنية :

.....

الاسم / التوقيع / التاريخ /

المادة	الموضوع	تاريخ البدء	تاريخ الانتهاء
التربية البدنية	الوحدة/ الكرة الطائرة – درس الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة	14 / / هـ	14 / / هـ
الهدف التعليمي	أن تقوم التلميذة بتأدية الإرسال أعلى الشبكة.		

تعليمات : تراعي المعلمة عند وضع الاهداف السلوكية ان تصف التغيير المطلوب إحداثه في التلميذة ، ويمكن ملاحظتها وقياسها ، واصفة سلوك التلميذة لعملية التعليم وتكون متسلسلة منطقياً لتبدأ من السهل موفرة فرصاً للنجاح ، ومجزئة للهدف العام .

م	الاهداف السلوكية
1	تقوم التلميذة بالوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام للمرسله باليد اليمنى أو تقديم القدم اليمنى للمرسله باليسرى.
2	تطبق التلميذة ثقل الجسم موزعة على القدمين بالتساوي.
3	تقوم التلميذة بإسناد الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
4	تقوم التلميذة بذف الكرة باليد أو باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.
5	تقوم التلميذة برفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.

تعليمات : تعتبر الوسائل التعليمية مجموعة المواد والأجهزة والوسائط التي توظف في توضيح المهمات التعليمية فيما يسهل على التلميذة تعلمها .

الوسائل التعليمية المستخدمة			
السبورة	الكتاب	نموذج بالفصل	اخرى

تعليمات : تراعي المعلمة في كل اجراء جميع مبادئ التعليم الاساسية (التدرج ، والسهولة ، والمرونة ، والتكامل) المختصرة ، بالإضافة الى التعزيز الفوري .

إجراءات التدريس	
المقدمة والتمهيد: تقوم المعلم بتوضيح طريقة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة مع التطبيق العملي.	
عرض الدرس:	
الخطوات التعليمية للإرسال من أعلى (المواجه):	
أداء النموذج مع شرح الغرض	
أداء الحركة بدون كرة	
استخدام كرة معلقة أو وقوف إحدى التلميذات مع مسك الكرة بين يديها ثم أداء حركة الذراع الضاربة	
رمي الكرة عالياً بحيث تسقط أمام التلميذات ثم لقفها حتى تتعلم الرمي الصحيح	
عمل حركة الإرسال بصورة بطيئة على الحائط بدون مراعاة المسافة	
توجيه الإرسال إلى مكان محدد على الحائط أو على زميلة	
الانتقال إلى الملعب والبدء من منطقة الهجوم ثم زيادة المسافة تدريجياً حتى الوصول إلى منطقة الإرسال	
تحديد ناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها	
توجيه الإرسال إلى المدافعة وعليها استقبال الكرة بطريقة صحيحة	

تعليمات : تراعي المعلمة في كل اجراء جميع مبادئ التعليم الاساسية (التدرج ، والسهولة ، والمرونة ، والتكامل) المختصرة ، بالإضافة الى التعزيز الفوري .

اساليب التدريس							
توجيه لفظي	ايماءات	حوار ونقاش	محاكاة ونمذجه	لعب	قصص	توجيه بدني	تمثيل
خبرة مباشرة							

تعليمات : تلك التدريبات التطبيقية التي تكلف بها التلميذة بعد الانتهاء من اجراءات الدرس من اجل دعم ما تعلمته وتعميمه سواء كان ذلك في المدرسة او المنزل .

الانشطة العملية							
استثمارات البيئة المحيطة	ارسال ورقة تعليمات للأسرة	عمل تدريبات فنية	عمل تدريبات منزلية	زيارات ورحلات	استثمار المواقف	عمل مسابقات	

تعليمات : تلك الاساليب المستخدمة من قبل المعلمة للرفع من مستوى قابلية التلميذة للتعلم ، على ان لا تصل لحد الاشباع .

اساليب التعزيز				
تعزيز اجتماعي	تعزيز غذائي	تعزيز مادي	تعزيز نشاطي	اخرى

تعليمات : تلك الاساليب الاجراءات التي تهدف الى العرف على مدي تقدم اداء التلميذة .

اساليب التعزيز				
ملاحظات اداء المهارة	الاجابة على الاسئلة المباشرة	تعزيز مادي	تأمين التمارين	اخرى

مدي اتقان التلميذة للمهارات والاهداف السلوكية	الهدف (1)	الهدف (2)	الهدف (3)	الهدف (4)	الهدف (5)	الملاحظات
(يكتب الاتقان بالأرقام)						

• عند اشتراك اكثر من تلميذة بمهارة عامة يسجل مدي اتقانهن للهدف السلوكي حسب الجدول التالي

الرقم	اسم التلميذة	الهدف (1)	الهدف (2)	الهدف (3)	الهدف (4)	الهدف (5)	الملاحظات
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

*تحقيق الهدف :

5. اتقنت بنسبة 90 ← %100
6. اتقنت معظم المهارة بنسبة 75 ← %89
7. اتقنت بعض المهارة بنسبة 60 ← %74
8. لم تتقن .

ملاحظات المعلمة :

.....
.....
.....

الملاحظات الفنية :

.....
.....
.....

الاسم / التوقيع / التاريخ /

المادة	الموضوع	تاريخ البدء	تاريخ الانتهاء
التربية البدنية	الوحدة/ الميدان والمضمار - درس الوثب الطويل من الجري	14 / / هـ	14 / / هـ
الهدف التعليمي	تقوم التلميذة بتأدية الوثب الطويل من الجري		

تعليمات : تراعي المعلمة عند وضع الاهداف السلوكية ان تصف التغيير المطلوب إحداثه في التلميذة ، ويمكن ملاحظتها وقياسها ، واصفة سلوك التلميذة لعملية التعليم وتكون متسلسلة منطقيا لتبدأ من السهل موفرة فرصا للنجاح ، ومجزئة للهدف العام .

م	الاهداف السلوكية
1	ان تقوم التلميذة بتأدية الاقتراب من ناحية لوحة الارتقاء عدة مرات.
2	ان تقوم التلميذة بدفع لوحة الارتقاء بقوة وبسرعة وبالقدم بالكامل.
3	ان تطبق التلميذة نقل ثقل الجسم أماماً عالياً ويتم ذلك بعد الارتقاء والانطلاق بزاوية مناسبة (20 - 25) درجة تقريباً مؤدياً الطيران بالطرق المختلفة.

تعليمات : تعتبر الوسائل التعليمية مجموعة المواد والاجهزة والوسائط التي توظف في توضيح المهمات التعليمية فيما يسهل على التلميذة تعلمها .

الوسائل التعليمية المستخدمة			
السبورة	الكتاب	نموذج بالفصل	اخرى

تعليمات : تراعي المعلمة في كل اجراء جميع مبادئ التعليم الاساسية (التدرج ، والسهولة ، والمرونة ، والتكامل) المختصرة ، بالإضافة الي التعزيز الفوري .

إجراءات التدريس	
المقدمة والتمهيد:	يعتبر الوثب الطويل إحدى المسابقات الطبيعية التي تمارس على مستوى عام ولذا نجد لها تأتي تالفة للجري من حيث التدرج الطبيعي لحركات الأطفال التي تبدأ بالزحف ثم المشي ثم الجري الوثب الطويل.
عرض الدرس:	

تقوم المعلمة بتوضيح المراحل الفنية للوثب الطويل والتي تنقسم لأربعة أقسام فيتناول بالشرح مرحلة واحدة منها وهي الطيران ويعتبر الطيران من مراحل الوثب الطويل من الجري وتعد هذه المرحلة الفاصلة بين الارتقاء والهبوط وتخضع إلى نظرية المقذوفات من حيث المدى والارتفاع مع المحافظة على وضع المتوازن للجسم في الهواء. وتبدأ هذه المرحلة بترك قدم الارتقاء للوحة الارتقاء وتنتهي بهبوط القدمين لحفرة الرمل.

تستمع التلميذات إلى توضيح المعلمة الغرض من هذه المرحلة

• الاحتفاظ بالتوازن الجسم واخذ مركز الثقل مسار الحركي الصحيح.

• الاحتفاظ بالسرعة النهائية التي تتحقق عند الانطلاق.

• الإعداد لهبوط اقتصادي جيد.

• الاعتبارات الواجب إتباعها في هذه المرحلة:

• إنجاز 2, 5 خطوة مشي في الهواء للمتقدمين.

• إنجاز خطوة واحدة للمبتدئين.

• سماح بميل الجذع للخلف في بداية المرحلة في حدود خمس درجات.

• مرجحة الذراعين على شكل دوائر متبادلياً من الإمام.

• بالنسبة للوثب يساوي الارتقاء، الذراع اليسر تعمل دائرة كاملة والذراع اليمنى تعمل ثلث دورة.

تعليمات : تراعي المعلمة في كل اجراء جميع مبادئ التعليم الاساسية (التدرج ، والسهولة ، والمرونة ، والتكامل) المختصرة ، بالإضافة الي التعزيز الفوري .

اساليب التدريس							
توجيه لفظي	ايماءات	حوار ونقاش	محاكاة ونمجه	لعب	قصص	توجيه بدني	تمثيل
تعليمات : تلك التدريبات التطبيقية التي تكلف بها التلميذة بعد الانتهاء من اجراءات الدرس من اجل دعم ما تعلمته وتعميمه سواء كان ذلك في المدرسة او المنزل .							

الانشطة العملية							
استثمارات البيئة المحيطة	ارسال ورقة تعليمات للأسرة	عمل تدريبات فنية	عمل تدريبات منزلية	زيارات ورحلات	استثمار المواقف	عمل مسابقات	

تعليمات : تلك الاساليب المستخدمة من قبل المعلمة للرفع من مستوى قابلية التلميذة للتعلم ، على ان لا تصل لحد الاشباع .

اساليب التعزيز				
تعزيز اجتماعي	تعزيز غذائي	تعزيز مادي	تعزيز نشاطي	اخرى

تعليمات : تلك الاساليب الاجراءات التي تهدف الى العرف على مدى تقدم اداء التلميذة .

اساليب التعزيز				
ملاحظات اداء المهارة	الاجابة علي الاسئلة المباشرة	تعزيز مادي	تأمين التمارين	اخرى

مدي اتقان التلميذة للمهارات والاهداف السلوكية	الهدف (1)	الهدف (2)	الهدف (3)	الهدف (4)	الهدف (5)	الملاحظات
(يكتب الاتقان بالأرقام)						

- عند اشتراك اكثر من تلميذة بمهارة عامة يسجل مدي اتقانهن للهدف السلوكي حسب الجدول التالي

الرقم	اسم التلميذة	الهدف (1)	الهدف (2)	الهدف (3)	الهدف (4)	الهدف (5)	الملاحظات
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

*تحقيق الهدف :

9. اتقنت بنسبة 90 ← %100
 10. اتقنت معظم المهارة بنسبة 75 ← %89
 11. اتقنت بعض المهارة بنسبة 60 ← %74
 12. لم تتقن .

ملاحظات المعلمة :

.....

الملاحظات الفنية :

.....

..... / الاسم / / التوقيع / / التاريخ /

جوانب القوة والاحتياج للتلميذة بجميع المواد

جوانب الاحتياج	جوانب القوة
(1)	(1)
(2)	(2)
(3)	(3)
(4)	(4)
(5)	(5)
(6)	(6)
(7)	(7)
ملاحظات	

التاريخ (.....)

اسم المعلمة (.....)