



وزارة التعليم
Ministry of Education

رؤية
VISION
2030
المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم ب.....

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تحضير مادة

التربية البدنية

التعليم الثانوي – نظام المقررات

التحضير بالطريقة الطولية



إسم المعلمة



الأهداف العامة لنظام المقررات

- يهدف نظام المقررات بالمرحلة الثانوية إلى إحداث نقلة نوعية في التعليم الثانوي، بأهدافه وهياكله وأساليبه ومضامينه، ويسعى إلى تحقيق الآتي:
- المساهمة في تحقيق مرامي سياسة التعليم في المملكة العربية السعودية من التعليم الثانوي، ومن ذلك:
١. تعزيز العقيدة الإسلامية التي تستقيم بها نظرة المتعلم للكون والإنسان والحياة في الدنيا والآخرة.
 ٢. تعزيز قيم المواطنة والقيم الاجتماعية لدى المتعلم.
 ٣. المساهمة في إكساب المتعلمين القدر الملائم من المعارف والمهارات المفيدة، وفق تخطيط منهجي يراعي خصائص المتعلمين في هذه المرحلة.
 ٤. تنمية شخصية المتعلم شمولياً؛ وتنويع الخبرات التعليمية المقدمة له.
 ٥. تقليل الهدر في الوقت والتكاليف، وذلك بتقليل حالات الرسوب والتعثر في الدراسة وما يترتب عليهما من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية، وكذلك عدم إعادة العام الدراسي كاملاً.
 ٦. تقليل وتركيز عدد المقررات الدراسية التي يدرسها المتعلم في الفصل الدراسي الواحد.
 ٧. تنمية قدرة المتعلم على اتخاذ القرارات الصحيحة بمستقبله، مما يعمق ثقته في نفسه، ويزيد إقباله على المدرسة والتعليم، طالما أنه يدرس بناءً على اختياره ووفق قدراتها، وفي المدرسة التي يريدها.
 ٨. رفع المستوى التحصيلي والسلوكي من خلال تعويد المتعلم للجدية والمواظبة.
 ٩. إكساب المتعلم المهارات الأساسية التي تمكنه من امتلاك متطلبات الحياة العملية والمهنية من خلال تقديم مقررات مهارية يتطلب دراستها من قبل جميع المتعلمين.
 ١٠. تحقيق مبدأ التعليم من أجل التمكن والإتقان باستخدام استراتيجيات وطرق تعلم متنوعة تتيح للمتعلم فرصة البحث والابتكار والتفكير الإبداعي.
 ١١. تنمية المهارات الحياتية للمتعلم، مثل: **التعلم الذاتي ومهارات التعاون والتواصل والعمل الجماعي، والتفاعل مع الآخرين والحوار والمناقشة وقبول الرأي الآخر**، في إطار من القيم المشتركة والمصالح العليا للمجتمع والوطن.
 ١٢. تطوير مهارات التعامل مع مصادر التعلم المختلفة و التقنية الحديثة والمعلوماتية و توظيفها ايجابيا في الحياة العملية
 ١٣. تنمية الاتجاهات الإيجابية المتعلقة بحب العمل المهني المنتج، والإخلاص في العمل والالتزام به.

الأهداف الخاصة بالمادة

- يتوقع من الطالبة بعد دراسته للمادة في هذه المرحلة أن:
- تتعزّز لديها تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالبة المرحلة المتوسطة.
- يتعزّز لديها السلوك المؤدي إلى تحمّل المسؤولية وتنمية القيادة.
- يتعزّز لديها السلوك المؤدي إلى احترام الفروق الفردية بين الطالبات.
- تنمو لديها عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالبة المرحلة المتوسطة.
- يعرف ماهية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرائق المبسطة لقياسها.
- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- تتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية، والصحية، والفسولوجية المناسبة لهذه المرحلة.
- تتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

معلومات عن المعلمة

الاسم: المؤهل: التخصص: الصفوف التي يدرسها: مواد التدريس: أسم المدرسة: 

المسرد

م	اسم الدرس	التاريخ	توقيع المعلمة	توقيع المديرية
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				
٨				
٩				
١٠				
١١				
١٢				
١٣				
١٤				
١٥				
١٦				
١٧				

رؤية قائدة المدرسة :

رؤية المشرفة التربوية :

معلمة المادة :

توزيع منهج مادة التربية البدنية نظام المقررات

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		إلى	من	
	الاستعدادات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية	الخميس ١٤٤٢/١/١٥	الأحد ١٤٤٢/١/١١	١
	اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - التحميل العضلي - المرونة - مؤشر كتلة الجسم	الخميس ١٤٤٢/١/٢٢	الأحد ١٤٤٢/١/١٨	٢
	كرة القدم (تغطية الزميل) - كرة القدم (الهجوم الخاطف) - تطبيق قانون اللعبة	الخميس ١٤٤٢/١/٢٩	الأحد ١٤٤٢/٢/٢٥	٣
	الارسل القصير بظهر المضرب - القاطعة بظهر المضرب - المعترضة بظهر المضرب - الضربة الامامية بوجه المضرب - تطبيق قانون اللعبة	الخميس ١٤٤٢/٢/٧	الأحد ١٤٤٢/٢/٣	٤
	كرة الطائرة (الضربة الساحقة) - كرة الطائرة (حائط الصد) - تطبيق قانون اللعبة	الخميس ١٤٤٢/٢/١٤	الأحد ١٤٤٢/٢/١٠	٥
	الارسل المرتفع من الأسفل بوجه المضرب - الضربة المدفوعة الخلفية العالية - الضربة الساقطة بوجه المضرب - تطبيق قانون اللعبة	الخميس ١٤٤٢/٢/٢١	الأحد ١٤٤٢/٢/١٧	٦
	السمنة - النشاط البدني واهميته للصحة - النشاط البدني وامراض العصر - التدخين والخمول البدني - وصفة النشاط البدني للصحة	الخميس ١٤٤٢/٢/٢٨	الأحد ١٤٤٢/٢/٢٤	٧
	قياس نسبة الشحوم - القدرة العضلية - السرعة - التوازن - الرشاقة	الخميس ١٤٤٢/٣/٥	الأحد ١٤٤٢/٣/١	٨
	كرة السلة (دفاع المنطقة) - كرة السلة (الهجوم المنظم) - تطبيق قانون اللعبة	الخميس ١٤٤٢/٣/١٢	الأحد ١٤٤٢/٣/٨	٩
	الارسل المستقيم من الأعلى - الضربة الطائرة الخلفية بظهر المضرب - الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب - الضربة الامامية المستقيمة بوجه المضرب - تطبيق قانون اللعبة	الخميس ١٤٤٢/٣/١٩	الأحد ١٤٤٢/٣/١٥	١٠
	كرة اليد (دفاع المنطقة) - كرة اليد (الخطة الهجومية) - تطبيق قانون اللعبة	الخميس ١٤٤٢/٣/٢٦	الأحد ١٤٤٢/٣/٢٢	١١
	الجري والعدو - التتابع (التسليم والاستلام) - دفع الكرة الحديدية	الخميس ١٤٤٢/٤/٤	الأحد ١٤٤٢/٣/٢٩	١٢
	أسباب الوقاية من إصابات النشاط البدني - حقيبة الإسعافات الأولية وطرق نقل المصاب - الإسعافات الأولية (التمزق العضلي والاصابات الحرارية - الإسعافات الأولية الالتواء - الكدم (الرض) - الخلع - الكسر) - أمراض الصدر - نوبة الربو - السكري - الألم الجانبي الحاد - التنفس الاصطناعي	الخميس ١٤٤٢/٤/١١	الأحد ١٤٤٢/٤/٧	١٣
	طريق قياس النشاط التجاري - معادلة توازن الطاقة - أهمية السوائل للمجهود البدني - مضار المنشطات الطبيعية والصناعية	الخميس ١٤٤٢/٤/١٨	الأحد ١٤٤٢/٤/١٤	١٤
	القياس البعدي لمستوى اللياقة البدنية	الخميس ١٤٤٢/٤/٢٥	الأحد ١٤٤٢/٤/٢١	١٥
	مراجعة	الخميس ١٤٤٢/٥/٢	الأحد ١٤٤٢/٤/٢٨	١٦
	اختبارات	الخميس ١٤٤٢/٥/١٦	الأحد ١٤٤٢/٥/٥	١٨-١٧

الفصل الدراسي	الصف الدراسي	ثانوي مقررات	رقم الوحدة	الأولى	اسم الوحدة	اللياقة البدنية والصحة
اسم الخبرة	اللياقة البدنية التنفسية					عدد الدروس
رقم الدرس	تاريخ تنفيذ الدرس		من الأحد : / / ١٤ هـ إلى الخميس : / / ١٤ هـ			
المتطلبات السابقة	١	الأماكن والأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني	٢	٣		
الأهداف السلوكية	المهاري	البدني	المعرفي	الانفعالي		
	أن تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية .	أن تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية .	أن تتعرف الطالبة على عدد النبضات للقلب الطبيعي في الدقيقة الواحدة	أن تبرز الطالبة قدراتها الفردية في التحمل		
المكان	مساحه مناسبة	التنظيم	عمل الطالبات فردي - عمل الطالبات في مجموعات			
		الأدوات والأجهزة	سماعه طبية - صافرة - ساعة توقيت			
أساليب التعليم	الأمر	التدريبي	التبادلي	التوجيه الذاتي	متعدد المستويات	الاكتشاف الموجه
	○					○
ما ينبغي ملاحظته	عمل مجموعة تمرينات ترفع معدل اللياقة القلبية التنفسية مثل(الجري مسافة من ١ كلم إلى ٢ كلم - أنشطه هوائيه متنوعه لا تقل مدة التكرار فيها عن ٢٥ دقيقه ويمكن تقسيمها للمبتدئين مع قياس ضربات القلب بقبل وبعد التمرين عن طريق سماعه طبية أو عن طريق الرسغ ومقارنتها مع القياسات بعد أسبوعين من التمارين ويلاحظ فيها انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة وانخفاض ضغط الدم بالذات عند تعريض الطالبة لجهد بدني مندرج حتى التعب أو عند انخفاض الزمن في مسافة محدده تدريجيا مثل التحول من ٢٠ دقيقه إلى ١٥ دقيقه في مسافة ١٥٠٠م.					
التهينة	الجري حول الملعب	○ ألعاب صغيرة مسابقات	التدريب الدائري	○ الانتشار الحر	أخرى :	
إجراءات التنفيذ	مهام المعلمة	مهام الطالبات	التقدم بالخبرة			
	<ul style="list-style-type: none"> π تحديد الهدف . π وضع البدائل المتعددة من الحركات للمهارة . π تقديم أسئلة عن الطريقة المثلى للمهارة . π ترجيح الطريقة المثلى للمهارة . π تنمية التفكير العميق عند الطالبات وربط الأداء الحركي بالقدرات الفنية . π شغل الطالبة في عملية استكشافية معينة . π تنمية العلاقة الايجابية مع خلال عملية الاكتشاف . π تنمية عملية التفكير والاستقصاء والاكتشاف . π المعلمة شريكة للطالبة في كل القرارات π إعطاء الطالبة فرصة التجريب حتى تتمكن من تحديد الأفضل . 	<ul style="list-style-type: none"> π أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة . π ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان π ممارسة المهارة للوصول إلى الوضع الصحيح لها . π المشاركة في تحديد الهدف والوصول إليه . π - المشاركة للمعلمة في قرارات التنفيذ والتقييم 	<ul style="list-style-type: none"> ١-اطلب من الطالبات الجري المتواصل بين الأقماع لمدة ١٠ دقائق. ٢-اطلب من الطالبات المنافسة في سباق ١٥٠٠م ٣-اطلب من الطالبات قياس النبض أثناء الجهد وأثناء الراحة. ٤-اطلب من الطالبات قياس الزمن اللازم لقطع ٣ كلم مشيا وفق الإمكانيات المتاحة 			
مهام منزلية	١-هل بإمكانك المشي لمدة ٣٠ دقيقه وقياس الزمن اللازم لقطع هذه المسافة . ٢- هل بإمكانك قياس النبض لك ولوالديك أثناء الراحة ؟					
التقويم	المهاري	البدني	المعرفي	الانفعالي		
	هل تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية	هل تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية ؟	- هل تعرف الطالبة عدد نبضات القلب الطبيعي أثناء الراحة وأثناء الرياضة؟	هل أظهرت الطالبة الشجاعة والحماس أثناء ممارسة النشاط البدني ؟		

التحليل

التخطيط

التنفيذ

الأخوة المعلمين و المعلمات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

www.mta.sa

أن تقدم كل ما يخص تحاضير مناهج المقررات

للعام الدراسي ١٤٤٢ هـ

أنواع التحاضير

وحدات مشروع الملك عبدالله + الاستراتيجيات الحديثة + التعلم النشط + الطريقة البنائية + المسرد

المرفقات

عروض بوربوينت لجميع دروس المادة

+

أوراق عمل خاصة بالمادة لجميع الدروس

+

الكتاب الالكتروني

+

سجل متابعة

+

حل اسئلة الكتاب

+

خرائط ومفاهيم

+

شرح متميز بالفيديو لجميع دروس المنهج

+

سجل انجاز معلمة

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

(من ٤٨ ساعة الى ٧٢ ساعة) لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية ٥٠ ريال للفيدكس

ويمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

www.mta.sa/c

كذلك يمكننا التوصيل عن الايميل او الفيدكس لجميع مدن المملكة

(سي دي _ طباعة ملونة _ طباعة عادية) حسب طلبكم

ايميل المبيعات

T@mta.sa

ريال 50 سعر المادة على سي دي

ريال 20 سعر المادة عن طريق الايميل

ريال 80 سعر المادة مع السي دي طباعة عادية

ريال 120 سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية ٥٠ ريال للفيدكس المستعجل

اعمال منصة مدرستي الاسبوع الواحد ٦٠ ريال سبعة اسابيع ٤٠٠ ريال

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

”حسابات بنوك بإسم “مؤسسة التحاضير الحديثة

مصرف الراجحي

233608010954856

(اي بان)

SA5780000233608010954856

”حسابات بنوك باسم “سعد عبدالرحمن العتيبي

البنك الأهلي

21065828000106

(اي بان)

SA0610000021065828000106

بنك سامبا

8001852539

اي بان بنك سامبا

SA274000000008001852539

بنك الرياض

2052558759940

(اي بان)

SA3520000002052558759940

البنك السعودي الفرنسي

K2213000185

(اي بان)

SA82550000000K2213000185

بنك البلاد

900127883010006

(اي بان)

SA4715000900127883010006

البنك السعودي للإستثمار

0101001926001

(اي بان)

SA6065000000101001926001

بنك الجزيرة

030680161166001

(اي بان)

SA6760100030680161166001

بنك الانماء

68202882885000

(اي بان)

SA2805000068202882885000

: للتواصل عبر الواتس أو الاتصال تليفونيا على احدي الارقام التالية

0555107025

0557977722

0551092444

0558396006

0558396004

0558396119

0505107025