

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الأول المتوسط

إسم المعلمة

أهداف التعليم في المملكة

- ١- غرس العقيدة الإسلامية الصحيحة والمعارف والمهارات المفيدة والاتجاهات والقيم المرغوبة لدى الطلاب ليشبوا رجالاً- أو نساء فاهمين لدورهم في الحياة، واعين بعقيدتهم مدافعين عنها وعاملين في ضوئها لخير الدنيا والآخرة معا.
- ٢- توفير الكوادر البشرية اللازمة لتطوير المجتمع اقتصاداً واجتماعياً وثقافياً بما يخدم خطط التنمية الطموحة في المملكة ويدفع هذه الخطط من نجاح إلى نجاح.
- ٣- الحرص على مصلحة الفرد والجماعة معا ، فهو يبتغي مصلحة الفرد من خلال تعليمه تعليماً كافياً مفيداً لذاته ، كما يبتغي مصلحة الجماعة بالإفادة مما يتعلمه الأفراد لتطوير المجتمع بصورتين :
 - أ) مباشرة : وذلك من خلال الإسـهام في الإنتاج والتنمية .
 - ب) غير مباشرة : وذلك من خلال القضاء على الأمية ، ونشر الوعي لدى جميع أبناء الأمة بشكل يضمن لهم حياة واعية مستنيرة ودورا أكثر فاعلية في بناء مجتمعاتهم .

اهداف مادة التربية البدنية

- ١- تتعزز لديها تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالب هذا الصف.
- ٢- تكتسب السلوك المؤدي إلى التغلب على المعوقات النفسية.
- ٣- تتعزز لديه اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- ٤- تنمو لديها عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب هذا الصف.
- ٥- تكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
- ٦- تعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المناسبة لهذا الصف.
- ٧- تعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية.

معلومات عن المعلمة

الاسم:



المؤهل:



التخصص:



الصفوف التي تدرسها:



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				
١٨				
١٩				
٢٠				

توزيع منهج مادة (التربية البدنية والدفاع عن النفس) للصف (الأول متوسط)

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		إلى	من	
بداية الدراسة للطلاب للفصل الدراسي الثاني إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني بداية إجازة الفصل الدراسي الثاني ٢٠٢١/١٢/٠٥ - ١٤٤٣/٠٥/٠١ ٢٠٢٢/٠١/٠٦ - ١٤٤٣/٠٦/٠٣ ٢٠٢٢/٠١/١٦ - ١٤٤٣/٠٦/١٣ ٢٠٢٢/٠٣/٠٨ - ١٤٤٣/٠٨/٠٧	كيف تحسن نبض القلب - تقدير ضربات القلب - القوة العضلية - السرعة	الاحد ١٤٤٣/٥/٠١ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/٠٥ هـ	١
	الاستقبال بالساعدين - التميرير بالأصابع	الاحد ١٤٤٣/٥/٠٨ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/١٢ هـ	٢
	الارسال من اعلى المواجه (التنس) - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الاثنين ١٤٤٣/٥/١٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/١٩ هـ	٣
	الاحد اجازة مطولة			
	القوة العضلية (قوة عضلات البطن) - الرشاقة + مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة)	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٢ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/٢٦ هـ	٤
	وقفه الاستعداد لكرة الطائرة - الارسال القاطع بوجه المضرب	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٩ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ	٥
	إجازة منتصف الفصل من ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ حتى ١٤٤٣/٦/١٠ هـ			
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة + القوة العضلية (الرشاقة)	الاحد ١٤٤٣/٦/١٣ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/١٧ هـ	٦
	الدرجة الامامية المكورة - الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين - القفز فتحا على المهر بالطول	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٠ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٢٤ هـ	٧
	السقطة الخلفية الاولى (القرفصاء أو شيرو-أوكيمي) السقطة الخلفية الثانية (القرفصاء أو شيرو-أوكيمي)	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٧ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/٦/٢٩ هـ	٨
	الأربعاء والخميس إجازة مطولة			
	السقطة الجانبية (الرقود القرفصاء يوكو-أوكيمي)	الاحد ١٤٤٣/٧/٠٥ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/٠٩ هـ	٩
	السقطة الجانبية (الرقود يوكو-أوكيمي)	الاحد ١٤٤٣/٧/١٢ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/١٦ هـ	١٠
تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الاحد ١٤٤٣/٧/١٩ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/٧/٢١ هـ	١١	
الأربعاء والخميس إجازة مطولة				
الاختبارات	الاحد ١٤٤٣/٧/٢٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/٣٠ هـ	١٢	
	الاحد ١٤٤٣/٨/٠٣ هـ	الخميس ١٤٤٣/٨/٠٧ هـ	١٣	

التحضير بطريقة التعلم النشط الجديد

عدد الحصص	الاسبوع	الصف والمرحلة	التاريخ	موضوع الدرس	الوحدة	المادة
		الأول متوسط		تحسين نبض القلب	الصحة واللياقة	تربية بدنية

مناقشة واختيار طريقة مثلى لأداء مهارة تحسين نبض القلب		التهيئة والتمهيد
عرض مرئي <input type="checkbox"/> سبورة ذكية <input type="checkbox"/> شرائح إلكترونية <input type="checkbox"/> أوراق نشاط <input type="checkbox"/> كتاب نشاط <input type="checkbox"/> تجارب عملية <input type="checkbox"/> قطع الورق والفلين		الوسائل التعليمية
فرز المفاهيم <input type="checkbox"/> أعود المتلجات <input type="checkbox"/> التدريس التبادلي <input type="checkbox"/> القبعات الست <input type="checkbox"/> المسابقات <input type="checkbox"/> أسئلة البطاقات <input type="checkbox"/> فكر-زواج-شارك <input type="checkbox"/> البطاقات المروحية <input type="checkbox"/> الرؤوس المرقمة <input type="checkbox"/> أخرى		استراتيجية التعلم النشط
ان تمارس قياس نبض القلب ان تتعرف عن كيفية تحسس نبض القلب ان تشعر بأهمية قياس نبض القلب		نواتج التعلم المخطط لها (الأهداف)
مراجعة ما سبق دراسته		الخبرات السابقة
مهام المعلم	مهام الطلاب	اجراءات تحقيق النواتج من المعلمة والمعلم
<ul style="list-style-type: none"> * تحديد الهدف . * إعطاء الوقت الكافي للطلاب في البحث عن الإجابة . * وضع البدائل المتعددة من الحركات للمهارة . * تقديم أسئلة عن الطريقة المثلى للمهارة . * ترجيح الطريقة المثلى للمهارة . * شغل الطالبة في عملية استكشافية معنية . * تنمية عملية التفكير والاستقصاء والاكتشاف . * المعلم شريك للطلاب في كل القرارات . * إعطاء الطالبة فرصة التجريب حتى يتمكن من تحديد الأفضل . * تنمية التفكير العميق عند الطلاب وربط الأداء الحركي بالقدرات البدنية . * تنمية العلاقة الإيجابية مع الطالبة من خلال عملية الاكتشاف . * جعل الطالبة في عملية استكشاف معينة (عملية تقريب) . * تنمية مهارات اكتشاف متعاقبة ، تؤدي منطقياً الى اكتشاف المفهوم أو الحركة . * تصميم الأسئلة للطلاب في صورة متعاقبة . * التحقق من إجابات الطلاب على كل سؤال مع تقديم التغذية الراجعة الفردية لكل طالب . 	<ul style="list-style-type: none"> * أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة. * ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان. * ممارسة المهارة للوصول على الوضع الصحيح لها . * المشاركة في تحديد الهدف والوصول إليه . * المشاركة للمعلم في قرارات التنفيذ والتقويم. * الإجابة على السؤال أن يصل إلى الموضوع الذي اختاره المعلم . 	
هل أدت الطالبة المهارة المطلوبة وفق الضوابط الفنية لها ؟		نشاط أثنائي
هل تعلم الطالبة طريقة قياس النبض	●	تقويم قبلي
هل عرفت كيفية تحسس نبض القلب	●	تقويم بنائي
هل شعرت بأهمية قياس نبض القلب	●	تقويم ختامي
ورقة عمل <input type="checkbox"/> استراتيجية تقويم <input type="checkbox"/> حل اسئلة الكتاب (طالب-نشاط) <input type="checkbox"/> أخرى		اسلوب التقويم
المقارنة <input type="checkbox"/> التصنيف <input type="checkbox"/> التفكير الناقد <input type="checkbox"/> التعلم الذاتي <input type="checkbox"/> التلخيص <input type="checkbox"/> أخرى		مهارات التفكير المكتسبة
الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس		معلومات إثرائية
أحل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة		المصادر والمراجع
الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي		الواجبات المنزلية
رابط تفاعلي		رابط تفاعلي
استماع <input type="checkbox"/> تحدث <input type="checkbox"/> قراءة <input type="checkbox"/> كتابة <input type="checkbox"/> تفكير <input type="checkbox"/>		المهارات المستهدفة
تنفيذ حقيبة الإنجاز		انشطة ملف إنجاز

ملاحظات وتوجيهات القاندة/
ملاحظات وتوجيهات المشرف/ة

تحضير المسرد

الوحدة	الأسبوع :	تاريخ التنفيذ :	من: الأحد	إلى: الخميس
الخبرة	الأهداف التعليمية	الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
تحسين نبض القلب	مهاري		هل تعلم الطالبة طريقة قياس النبض ❏	
	معرفتي		هل عرفت كيفية تحسس نبض القلب ❏	
	وجداني		هل شعرت بأهمية قياس نبض القلب ❏	

تحضير التعلم الرقمي – الليزر

الاستراتيجيات	تحضير التعلم الرقمي			
	عنوان الوحدة		 التربية البدنية	المادة
	موضوع الدرس			التربية البدنية ١ م
تحسين نبض القلب		نوع الدرس		
	حضور <input type="radio"/>	عن بعد <input type="radio"/>		
□ التعلم التعاوني □ التعلم بالأقران □ فكر - زوج - شارك □ المناقشة □ الرسوم المصورة □ خرائط المفاهيم □ k w l □ التعلم الذاتي □ التفكير الإبداعي □ العصف الذهني □ أخرى	<ul style="list-style-type: none"> • ان تمارس قياس نبض القلب • ان تتعرف عن كيفية تحسس نبض القلب • ان تشعر بأهمية قياس نبض القلب 		الأهداف	اليوم
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
			الخميس	
		<ul style="list-style-type: none"> • هل تعلم الطالبة طريقة قياس النبض • هل عرفت كيفية تحسس نبض القلب • هل شعرت بأهمية قياس نبض القلب 	الواجبات والتقويم	التاريخ
		<input type="radio"/> البروجيكتور <input type="radio"/> السبورة <input type="radio"/> الكتاب <input type="radio"/> البطاقات <input type="radio"/> أقلام ملونة <input type="radio"/> صور <input type="radio"/> المسجل <input type="radio"/> أفلام تعليمية <input type="radio"/> أخرى		المعينات التعليمية
		<input type="radio"/> فيديوهات <input type="radio"/> بوربوينت <input type="radio"/> أوراق عمل <input type="radio"/> أخرى		الإثراءات
		<input type="radio"/> نشاط منزلي <input type="radio"/> مسابقة مدرستي <input type="radio"/> أخرى <input type="radio"/>	<input type="radio"/> نشاط مدرسي	الأنشطة
		<input type="radio"/> اختبار اسبوعي <input type="radio"/> اختبار فترة <input type="radio"/> أخرى <input type="radio"/>	<input type="radio"/> اختبار وحدة	الاختبارات

الأخوة المعلمين والمعلمات

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

www.mta.sa

أن تقدم لكم جميع ما يخص مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ هـ

تحضير + توزيع + أهداف

أنواع التحاضير

المسرد + التعلم النشط الجديد + التعليم الرقمي

المرفقات

ثلاثة عروض بور بوينت مختلفة لكل درس

+

كتاب الطالبة و دليل المعلمه

+

سجلات التقويم والمهارات حسب نظام نور

+

مجلدات اختبارات متنوعه

+

أوراق قياس لكل درس

+

أوراق عمل لكل درس

+

سجل إنجاز المعلمة

+

سجل إنجاز الطالبة

+

حل أسئلة الكتاب

+

خرائط ومفاهيم

+

أسئلة وأجوبة برنامج حسن لجميع الفترات

+

اثرعات



شرح متميز بالفيديو لجميع دروس المنهج

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيدكس

(من 48 ساعة الى 72 ساعة)

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

سعر المادة على سي دي 20 ريال

سعر المادة عن طريق الايميل 20 ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة عادية 30 ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة 60 ريال

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية 50 ريال للفيدكس المستعجل

اعمال منصة مدرستي الاسبوع الواحد ٦٠ ريال عشر اسابيع ٥٥٠ ريال

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

حسابات بنوك باسم "سعد عبدالرحمن العتيبي"

=====

الراجحي

129000010006086326718

اي بان

SA44 8000 0129 6080 1632 6718

البنك الأهلي

21065828000106

اي بان

SA0610000021065828000106

بنك سامبا

8001852539

اي بان

SA274000000008001852539

بنك الرياض

2052558759940

اي بان

SA3520000002052558759940

البنك السعودي الفرنسي

K2213000185

اي بان

SA8255000000K2213000185

بنك البلاد

900127883010006

اي بان

SA4715000900127883010006

البنك السعودي للاستثمار

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