

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثاني 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 المديرة
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 ( الثاني متوسط )

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع	
		من	إلى		
<p>بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني بداية إجازة الفصل الدراسي الثاني</p> <p>٢٠٢١/٢/٠٥ - ١٤٤٣/٠٥/٠١ هـ ٢٠٢٢/٠١/٠٦ - ١٤٤٣/٠٦/٠٣ هـ ٢٠٢٢/٠١/١٦ - ١٤٤٣/٠٦/١٣ هـ ٢٠٢٢/٠٣/٠٨ - ١٤٤٣/٠٨/٠٧ هـ</p>	مكونات الوحدة التدريبية + القوة العضلية - السرعة	الاحد ١٤٤٣/٥/٠١ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/٠٥ هـ	١	
	الاستقبال بالساعدين + الضربة الساحقة المستقيمة	الاحد ١٤٤٣/٥/٠٨ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/١٢ هـ	٢	
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة + القوة العضلية - السرعة	الاثنين ١٤٤٣/٥/١٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/١٩ هـ	٣	
	الاحد اجازة مطولة				
	الإرسال بوجه المضرب الأمامي - الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٢ هـ	الخميس ١٤٤٣/٥/٢٦ هـ	٤	
	الضربة الساحقة بوجه المضرب + القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٩ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ	٥	
	إجازة منتصف الفصل من ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ حتى ١٤٤٣/٦/١٠ هـ				
	القوة العضلية ( عضلات البطن ) - الاتزان + الدرجة الأمامية الطائرة + الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد	الاحد ١٤٤٣/٦/١٣ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/١٧ هـ	٦	
	أداء القفز داخلاً على المهر بالطول + الميزان ( الأمامي - الجانبي - الخلفي )	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٠ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٢٤ هـ	٧	
	السقطة الخلفية (القرفصاء أو شيرو - أوكيمي)	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٧ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/٦/٢٩ هـ	٨	
	الأربعاء والخميس إجازة مطولة				
	السقطة الخلفية (الحركة أو شيرو - أوكيمي)	الاحد ١٤٤٣/٧/٠٥ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/٠٩ هـ	٩	
	السقطة الجانبية ( الرقود القرفصاء يوكو - أوكيمي)	الاحد ١٤٤٣/٧/١٢ هـ	الخميس ١٤٤٣/٧/١٦ هـ	١٠	
السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	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
		الثاني متوسط		مكونات الوحدة التدريبية	الصحة واللياقة	تربية بدنية

<p><b>التهيئة والتهيؤ</b></p> <p>مناقشة واختيار طريقة مثلى لأداء المهارات الخاصة بالوحدة</p>	
<p><b>الوسائل التعليمية</b></p> <p>عرض مرئي □ سيورة ذكية □ شرائح إلكترونية □ أوراق نشاط □ كتاب نشاط □ تجارب عملية □ قطع الورق والفلين</p>	
<p><b>استراتيجية التعلم النشط</b></p> <p>□ فرز المفاهيم □ أعود المثلجات □ التدريس التبادلي □ القبعات الست □ المسابقات □ أسئلة البطاقات □ فكر-زواج-شارك □ البطاقات المروحية □ الرووس المرقمة □ أخرى ... .. □</p>	
<p><b>نواتج التعلم المخطط لها (الاهداف)</b></p> <p>ان تعرف مكونات الوحدة التدريبية ان تتعرف عن كيفية تحسس نبض القلب ان تشعر بأهمية قياس نبض القلب</p>	
<p><b>الخبرات السابقة</b></p> <p>مراجعة ما سبق دراسته</p>	
<p><b>مهام المعلم</b></p> <p>* 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 بالقدرة 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 .</p>	<p><b>مهام الطلاب</b></p> <p>* 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 والتقييم . * الإجابة على السؤال أن يصل إلى الموضوع الذي اختاره المعلم .</p>
<p><b>إجراءات تحقيق النواتج من المعلمة والمعلم</b></p>	
<p><b>نشاط اثرائي</b></p> <p>هل أنت الطالبة المهارة المطلوبة وفق الضوابط الفنية لها ؟</p>	
<p>تقويم قبلي</p>	<p>هل تعلم الطالبة طريقة قياس النبض</p>
<p>تقويم بنائي</p>	<p>هل عرفت كيفية تحسس نبض القلب</p>
<p>تقويم ختامي</p>	<p>هل شعرت بأهمية قياس نبض القلب</p>
<p>□ ورقة عمل □ استراتيجية تقويم □ حل اسئلة الكتاب ( طالب- نشاط ) □ أخرى ... .. □</p>	
<p>□ المقارنة □ التصنيف □ التفكير الناقد □ التعلم الذاتي □ التلخيص □ أخرى ... .. □</p>	
<p>الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس</p>	
<p>أحل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة</p>	
<p>الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي</p>	
<p>□ استماع □ تحدث □ قراءة □ كتابة □ تفكير</p>	<p>تنفيذ حقيبة الإنجاز</p>
<p>الملاحظات وتوجيهات القائدة</p>	
<p>الملاحظات وتوجيهات المشرفة</p>	

# تحضير المسرد

إلى: الخميس	من: الأحد	تاريخ التنفيذ :	الأسبوع :	الوحدة
توقيع المدير	مؤشرات تحقيق الأهداف	الأسلوب التعليمي	الأهداف التعليمية	الخبرة
	هل تعلم الطالبة طريقة قياس النبض ❏		ان تعرف مكونات الوحدة التدريبية ⊕	مهاري
	هل عرفت كيفية تحسس نبض القلب ❏		ان تعرف عن كيفية تحسس نبض القلب ⊕	معرفتي
	هل شعرت بأهمية قياس نبض القلب ❏		س ان تشعر بأهمية قياس نبض القلب	وجداني
				مكونات الوحدة التدريبية



# تحضير التعلم الرقمي – الليزر

الاستراتيجيات	تحضير التعلم الرقمي				
	عنوان الوحدة		 التربية البدنية	المادة	
	مكونات الوحدة التدريبية			التربية البدنية ٢ م	
	حضوري <input type="radio"/>	عن بعد <input type="radio"/>	نوع الدرس		
<input type="checkbox"/> التعلم التعاوني <input type="checkbox"/> التعلم بالأقران <input type="checkbox"/> فكر - زاوج - شارك <input type="checkbox"/> المناقشة <input type="checkbox"/> الرسوم المصورة <input type="checkbox"/> خرائط المفاهيم <input type="checkbox"/> KWI - <input type="checkbox"/> التعلم الذاتي <input type="checkbox"/> التفكير الإبداعي <input type="checkbox"/> العصف الذهني <input type="checkbox"/> أخرى .....	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ان تعرف مكونات الوحدة التدريبية</li> <li>• ان تتعرف عن كيفية تحسس نبض القلب</li> <li>• ان تشعر بأهمية قياس نبض القلب</li> </ul>		الأهداف	الأحد	اليوم
				الاثنين	
			الثلاثاء		
			الأربعاء		
			الخميس		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تعلم الطالبة طريقة قياس النبض</li> <li>• هل عرفت كيفية تحسس نبض القلب</li> <li>• هل شعرت بأهمية قياس نبض القلب</li> </ul>	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"/> <u>فيديوهات</u> <input type="radio"/> بوربوينت <input type="radio"/> أوراق عمل <input type="radio"/> أخرى .....			الإثراءات		
	أخرى <input type="radio"/>	مسابقة مدرستي <input type="radio"/>	نشاط منزلي <input type="radio"/>	نشاط مدرسي <input type="radio"/>	الأنشطة
	أخرى <input type="radio"/>	اختبار اسبوعي <input type="radio"/>	اختبار فترة <input type="radio"/>	اختبار وحدة <input type="radio"/>	الاختبارات

الأخوة المعلمين والمعلمات

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

[www.mta.sa](http://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 الإرسالية 50 ريال للفيدكس

(من 48 ساعة الى 72 ساعة)

ويمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

[www.mta.sa/c](http://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](mailto: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

SA2740000000008001852539

---

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