

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف الثالث 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 (الثالث متوسط)

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع	
		إلى	من		
<p>بداية الدراسة للطلاب للفصل الدراسي الثاني إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني بداية إجازة الفصل الدراسي الثاني</p> <p>٢٠٢١/١٢/٠٥ - ١٤٤٣/٠٥/٠١ هـ ٢٠٢٢/٠١/٠٦ - ١٤٤٣/٠٦/٠٣ هـ ٢٠٢٢/٠١/١٦ - ١٤٤٣/٠٦/١٣ هـ ٢٠٢٢/٠٣/٠١ - ١٤٤٣/٠٨/٠٧ هـ</p>	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة + شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما + القوة العضلية - السرعة	الخميس ١٤٤٣/٥/٥ هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/١ هـ	١	
	التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى + الاستقبال برسغ اليد الداخلي + حائط الصد الفردي + القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الخميس ١٤٤٣/٥/١٢ هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٨ هـ	٢	
	القوة العضلية - القدرة العضلية + الإرسال بوجه المضرب الخلفي	الخميس ١٤٤٣/٥/١٩ هـ	الاثنين ١٤٤٣/٥/١٦ هـ	٣	
	الاحد اجازة مطولة				
	لضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب + الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب	الخميس ١٤٤٣/٥/٢٦ هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٢ هـ	٤	
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة + القوة العضلية (عضلات البطن) - الاتزان	الخميس ١٤٤٣/٦/٣ هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٩ هـ	٥	
	إجازة منتصف الفصل من ١٤٤٣/٦/٣ هـ حتى ١٤٤٣/٦/١٠ هـ		الخميس ١٤٤٣/٦/١٠ هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٣ هـ	
	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية + الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة	الخميس ١٤٤٣/٦/١٧ هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/١٣ هـ	٦	
	الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج	الخميس ١٤٤٣/٦/٢٤ هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٠ هـ	٧	
	السقطة الخلفية (القرفصاء أو شيرو - أوكيمي) + السقطة الخلفية (الحركة أو شيرو - أوكيمي)	الثلاثاء ١٤٤٣/٦/٢٩ هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٧ هـ	٨	
	الأربعاء والخميس إجازة مطولة				
	السقطة الجانبية (الرقود القرفصاء يوكو - أوكيمي)	الخميس ١٤٤٣/٧/٩ هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/٥ هـ	٩	
	السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	الخميس ١٤٤٣/٧/١٦ هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/١٢ هـ	١٠	
تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الثلاثاء ١٤٤٣/٧/٢١ هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/١٩ هـ	١١		
الأربعاء والخميس إجازة مطولة					
الاختبارات	الخميس ١٤٤٣/٧/٣٠ هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/٢٦ هـ	١٢		
	الخميس ١٤٤٣/٨/٧ هـ	الاحد ١٤٤٣/٨/٣ هـ	١٣		

التحضير بطريقة التعلم النشط الجديد

المادة	الوحدة	موضوع الدرس	التاريخ	الصف والمرحلة	الاسبوع	عددت الحصص
تربية بدنية	الصحة واللياقة	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة		الثالث المتوسط		

التهيئة والتهيؤ		مناقشة واختيار طريقة مثلى لأداء مهارة تحسين نبض القلب					
الوسائل التعليمية		عرض مرئي □ سيورة ذكية □ شرائح إلكترونية □ أوراق نشاط □ كتاب نشاط □ تجارب عملية □ قطع الورق والفلين					
استراتيجية التعلم النشط		□ فرز المفاهيم □ أعود المثلجات □ التدريس التبادلي □ القبعات الست □ المسابقات □ أسئلة البطاقات □ فكر-زواج-شارك □ البطاقات المروحية □ الرووس المرقمة □ أخرى □					
نواتج التعلم المخطط لها (الأهداف)		أن تمارس الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة أن تتعرف عن كيفية تحسس نبض القلب أن تشعرت بأهمية قياس نبض القلب					
الخبرات السابقة		مراجعة ما سبق دراسة					
إجراءات تحقيق النواتج من المعلمة والمعلمة		مهام المعلمة		مهام الطالبات			
<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 . * المعلمة شريك للطلبة في كل القرارات . * إعطاء الطالبة فرصة التجريب حتى يتمكن من تحديد الأفضل . * تنمية التفكير العميق عند الطالبات وربط الأداء الحركي بالقدرات البدنية . * تنمية العلاقة الإيجابية مع الطالبة من خلال عملية الاكتشاف . * جعل الطالبة في عملية استكشاف معنية (عملية تقريب) . * تنمية مهارات اكتشاف متعاقبة ، تؤدي منطقياً إلى اكتشاف المفهوم أو الحركة . * تصميم الأسئلة للطلاب في صورة متعاقبة . * التحقق من إجابيات الطالبات على كل سؤال مع تقديم التغذية الراجعة الفردية لكل طالبة . 				<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 للمعلمة في قرارات التنفيذ والتقويم . * الإجابة على السؤال أن تصل إلى الموضوع الذي اختاره المعلمة . 			
نشاط اثنائي		هل أنت الطالبة المهارة المطلوبة وفق الضوابط الفنية لها ؟					
نوع التقويم		تقويم قبلي	• هل تعلم الطالبة الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة	تقويم بنائي	• هل تعرف كيفية تحسس نبض القلب	تقويم ختامي	• هل شعرت بأهمية قياس نبض القلب
اسلوب التقويم		□ ورقة عمل □ استراتيجية تقويم □ حل اسئلة الكتاب (طالبة- نشاط) □ أخرى □					
مهارات التفكير المكتسبة		□ المقارنة □ التصنيف □ التفكير الناقد □ التعلم الذاتي □ التلخيص □ أخرى □					
معلومات اثنائية		الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات اثنائية عن الدرس					
المصادر والمراجع		أحل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة					
الواجبات المنزلية		الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي					
رابط تفاعلي		□ استماع □ تحدث □ قراءة □ كتابة □ تفكير					
المهارات المستهدفة		تنفيذ حقيبة الإنجاز					
انشطة ملف انجاز							

ملاحظات وتوجيهات القادة/ة	
ملاحظات وتوجيهات المشرفة/ة	

تحضير المسرد

الوحدة	الأهداف التعليمية	الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
الوحدة		الأسبوع :	تاريخ التنفيذ :	إلى: الخميس
الخبرة	مهاري		هل تعلم الطالبة الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة	
	معرفتي		هل تعرف 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 ٣ م	
الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة		نوع الدرس			
	حضوري <input type="radio"/>	عن بعد <input type="radio"/>			
التعلم التعاوني <input type="checkbox"/> المصورة <input type="checkbox"/> خرائط المفاهيم <input type="checkbox"/> KWI - <input type="checkbox"/> التفكير الإبداعي <input type="checkbox"/> العصف الذهني <input type="checkbox"/> أخرى فكر - زاوج - شارك - المناقشة <input type="checkbox"/> الرسوم	<ul style="list-style-type: none"> • أن تمارس الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة • أن تتعرف عن كيفية تحسس نبض القلب • أن تشعر بأهمية قياس نبض القلب 		الأهداف	اليوم	الأحد
					الاثنين
					الثلاثاء
					الأربعاء
					الخميس
		<ul style="list-style-type: none"> • هل تعلم الطالبة الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة • هل تعرف 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"/> <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

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

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

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