

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مادة التربية البدنية والصحية ١ - ١

التعليم الثانوي - نظام المسارات

إسم المعلمة

الأهداف العامة لنظام المسارات

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

◀ تعزيز العقيدة الإسلامية التي تستقيم بها نظرة الطالبة للكون والإنسان والحياة في الدنيا والآخرة.

◀ تعزيز قيم المواطنة والقيم الاجتماعية لدى الطالبة.

◀ المساهمة في إكساب المتعلمين القدر الملائم من المعارف والمهارات المفيدة، وفق تخطيط منهجي يراعي خصائص الطالبات في هذه المرحلة.

• تنمية شخصية الطالبة شمولياً؛ وتنويع الخبرات التعليمية المقدمة لهما.

• 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.

• تقليل وتركيز عدد المقررات الدراسية التي تدرسها الطالبة في الفصل الدراسي الواحد.

• تنمية قدرة الطالبة على اتخاذ القرارات الصحيحة بمستقبلها، مما يعمق ثققتها في نفسها، ويزيد إقبالها على المدرسة والتعليم، طالما أنها تدرس بناءً على اختيارها ووفق قدراتها، وفي المدرسة التي تريدها.

• رفع المستوى التحصيلي والسلوكي من خلال تعويد الطالبة للجدية والمواظبة.

• إكساب الطالبة المهارات الأساسية التي تمكنها من امتلاك متطلبات الحياة العملية والمهنية من خلال تقديم مقررات مهارية يتطلب دراستها من قبل جميع الطالبات.

• تحقيق مبدأ التعليم من أجل التمكن والإتقان باستخدام استراتيجيات وطرق تعلم متنوعة تتيح للطالبة فرصة البحث والابتكار والتفكير الإبداعي.

• تنمية المهارات الحياتية للطالبة، 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.

• تطوير مهارات التعامل مع مصادر التعلم المختلفة والتقنية الحديثة والمعلوماتية وتوظيفها إيجابياً في الحياة العملية

• تنمية الاتجاهات الإيجابية المتعلقة بحب العمل المهني المنتج، والإخلاص في العمل والالتزام به

أهداف التعليم في المملكة

يهدف نظام المسارات 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 قدراته، وفي المدرسة التي يريد لها.
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.

اهداف مادة التربية البدنية



١ - يتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالبة هذا الصف.

٢ - يكتسب السلوك المؤدي إلى التغلب على المعوقات النفسية.

٣ - يتعزز لديه اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.

٤ - تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالبة هذا الصف.

٥ - يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.

٦ - يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المناسبة لهذا الصف.

٧ - يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية.

معلومات عن المعلمة

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 تربية بدنية ١-١ للصف الأول ثانوي (مسارات)

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 ٢٠٢٢/٠٣/١٠ - ١٤٤٣/٠٨/٠٧	اللياقة القلبية التنفسية - توصيات مستوى النشاط البدني للصحة - مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة	الخميس ١٤٤٣/٥/٥هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/١هـ	١
	كرة القدم (تغطية الزميل) - معرفة بعض قوانين كرة القدم	الخميس ١٤٤٣/٥/١٢هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٨هـ	٢
	كرة القدم (الهجوم الخاطف) - معرفة بعض قوانين كرة القدم	الخميس ١٤٤٣/٥/١٩هـ	الاثنين ١٤٤٣/٥/١٦هـ	٣
	الاحد اجازة مطولة			
	النشاط البدني واهمية الصحة + عناصر الغذاء والنسب الموصي بها	الخميس ١٤٤٣/٥/٢٦هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٢هـ	٤
	الارسال القصير بظهر المضرب - معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	الخميس ١٤٤٣/٦/٣هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٩هـ	٥
	إجازة منتصف الفصل من ١٤٤٣/٦/٣هـ حتى ١٤٤٣/٦/١٠هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/١٠هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٣هـ	
	الضربة القاطعة بوجه المضرب - معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	الخميس ١٤٤٣/٦/١٧هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/١٣هـ	٦
	الضربة الامامية بوجه المضرب - المعتزضة بوجه المضرب - معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	الخميس ١٤٤٣/٦/٢٤هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٠هـ	٧
	طريقة الوقاية من إصابات النشاط الرياضي - حقيبة الإسعافات الأولية (الأهمية + المكونات) - الإصابات الحرارية	الثلاثاء ١٤٤٣/٦/٢٩هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٧هـ	٨
	الأربعاء والخميس إجازة مطولة			
	خطة دفاع المنطقة (٢،٣) - معرفة بعض قوانين كرة السلة	الخميس ١٤٤٣/٧/٩هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/٥هـ	٩
	خطة الهجوم المنظم - معرفة بعض قوانين كرة السلة	الخميس ١٤٤٣/٧/١٦هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/١٢هـ	١٠
السرعة - التوازن - الرشاقة	الثلاثاء ١٤٤٣/٧/٢١هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/١٩هـ	١١	
الأربعاء والخميس إجازة مطولة				
التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة الشحوم الجسم) - وصفة النشاط البدني للبدناء	الخميس ١٤٤٣/٧/٣٠هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/٢٦هـ	١٢	
الاختبارات	الخميس ١٤٤٣/٨/٧هـ	الاحد ١٤٤٣/٨/٣هـ	١٣	

التحضير بطريقة المسرد

إلى: الخميس	من: الأحد	تاريخ التنفيذ :	الأسبوع :	اللياقة البدنية والصحية	الوحدة
توقيع المدير	مؤشرات تحقيق الأهداف	الأسلوب التعليمي	الأهداف التعليمية	الخبرة	
	هل تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية ؟		⊕ أن تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية	مهاري	اللياقة القلبية التنفسية
	هل تعرفت الطالبة عدد نبضات القلب الطبيعي أثناء الراحة وأثناء الرياضة؟		⊕ أن تعرف الطالبة على عدد النبضات للقلب الطبيعي في الدقيقة الواحدة	معرفي	
	هل أظهرت الطالبة الشجاعة والحماس أثناء ممارسة النشاط البدني ؟		⊕ أن تبرز الطالبة قدراته الفردية في التحمل	وجداني	

التحضير بطريقة التعلم النشط الجديد – اليزر

المادة	الوحدة	موضوع الدرس	التاريخ	الصف والمرحلة	الاسبوع	عدد الحصص
تربية بدنية ١-١	اللياقة البدنية والصحية	اللياقة العقلية التنفسية		الأول ثانوي		
التحدث عن اللياقة البدنية التنفسية						
التهيئة والتمهيد						
الوسائل التعليمية	<input type="checkbox"/> عرض مرئي <input type="checkbox"/> سيورة نكية <input type="checkbox"/> شرائح إلكترونية <input type="checkbox"/> أوراق نشاط <input type="checkbox"/> عتاق نشاط <input type="checkbox"/> تجارب عملية <input type="checkbox"/> قطع الورق والقلم					
استراتيجية التعلم النشط	<input type="checkbox"/> فرز المعايير <input type="checkbox"/> أعواء المتكبات <input type="checkbox"/> التفرير التبادلي <input type="checkbox"/> القبعات الست <input type="checkbox"/> المسابقات <input type="checkbox"/> أسئلة البطاقات <input type="checkbox"/> فقر- زوج- شارك <input type="checkbox"/> البطاقات المروحية <input type="checkbox"/> الروس المرفقة <input type="checkbox"/> أخرى من					
تواتج التعلم المخطط لها (الأهداف)	أن تؤدي الطالبة التفرير اللازم لرفع اللياقة العقلية التنفسية أن تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية. أن تتعرف الطالبة على عدد نبضات القلب الطبيعي في الدقيقة الواحدة أن تفرز الطالبة فقراته الفردية في التحمل					
الخبرات السابقة	الأسانن والأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني					
إجراءات تحقيق التواتج من المعظمة والمتظمة	مهاد المعظمة			مهاد الطالبات		
	تحديد الهدف . وضع البدائل المتعددة من الحركات للمهارة . تقديم أسئلة عن الطريقة المشي للمهارة . ترجيح الطريقة المشي للمهارة . تنمية التفكير العميق عند الطالبات وربط الأداء الحركي بالقدرات القنية . شغل الطالبة في عملية استشفائية معينة . تنمية العلاقة الإيجابية مع خلال عملية الانتشاف . تنمية عملية التفكير والاستقصاء والانتشاف . المعظمة شريفة للطالبة في كل القرارات إعطاء الطالبة فرصة للتجريب حتى تتمكن من تحديد الأفضل .					
نشاط الترائي	هل تؤدي الطالبة التفرير اللازم لرفع اللياقة العقلية التنفسية					
نوع التقييم	تقييم قبلي	س . هل تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية ؟				
	تقييم نهائي	س . هل تعرفت الطالبة عدد نبضات القلب الطبيعي أثناء الراحة وأثناء الرياضة؟				
	تقييم ختامي	س . هل أظهرت الطالبة الشجاعة والحماس أثناء ممارسة النشاط البدني ؟				
أسلوب التقييم	<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> استراتيجية تقييم <input type="checkbox"/> حل أسئلة الكتاب <input type="checkbox"/> أخرى					
مهارات التفكير المتقسية	<input type="checkbox"/> المقارنة <input type="checkbox"/> التصنيف <input type="checkbox"/> التفكير الناقد <input type="checkbox"/> التعلم الذاتي <input type="checkbox"/> التكيف <input type="checkbox"/> أخرى					
معلومات الترائية المصادر والمراجع	الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات الترائية عن الدرس					
الواجبات المنزلية	أحل أسئلة تقييم الدرس والأنشطة المصاحبة					
رابط تقاطعي	الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي					
المهارات المستهدفة	<input type="checkbox"/> استماع <input type="checkbox"/> تحدث <input type="checkbox"/> قراءة <input type="checkbox"/> كتابة <input type="checkbox"/> تفكير					
نشطة ملف إنجاز	تنفيذ حقيبة الإنجاز					
ملاحظات وتوجيهات القاد						
ملاحظات وتوجيهات المشرق						

تحاضير مواد نظام المسارات نقدم لكم كافة اتحاضير مواد نظام المسارات من مؤسسة التحاضير الحديثة

مناهج نظام المسارات الثانوي للفصل الدراسي الثاني للعام ١٤٤٣ هـ

أنواع تحاضير مواد نظام المسارات

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

مرفقات تحاضير مواد نظام المسارات

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

- *سعر المادة على سي دي 50 ريال*
- *سعر المادة عن طريق الايميل 20 ريال*
- *سعر المادة مع السي دي طباعة عادية 80 ريال*
- *سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة 120 ريال*

*اعمال منصة مدرستي الاسبوع الواحد ٦٠ ريال عشر اسابيع ٥٥٠ ريال *

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية ٥٠ ريال للفيدكس
(من ٢٤ ساعة الى ٤٨ ساعة)

يمكنكم كذلك تسجيل الطلب
إلكترونياً عن طريق الرابط
<https://c.mta.sa>

كذلك يمكننا التوصيل عن طريق الايميل او سمسا لجميع مدن المملكة
حسب طلبكم (سي دي _ طباعة ملونة _ طباعة عادية)

ايميل المبيعات

T@mta.sa

تواصل معنا عبر الواتس أو الهاتف علي أرقام

0558396119

0558396006

0558396004

0505107025

0551092444

0557977722

0555107025

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 للإستثمار

0101001926001

اي بان

SA6065000000101001926001

بنك الجزيرة

030680161166001

اي بان

SA6760100030680161166001

بنك الائماء

68202882885000

اي بان

SA2805000068202882885000
