



وزارة التعليم

Ministry of Education

رؤية  
VISION  
2030

المملكة العربية السعودية  
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بـ

مدرسة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تحضير مادة

**التربية البدنية**

التعليم الثانوي – نظام المقررات

**التحضير بطريقة التعلم النشط الجديد**

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 قدراته، وفي المدرسة التي يريد.
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 طالب 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 طالب المرحلة المتوسطة.
- يعرف ماهية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والطرائق المبسطة لقياسها.
- يظهر قدراً من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
- يتعرف على بعض المفاهيم الميكانيكية، والصحية، والفسولوجية المناسبة لهذه المرحلة.
- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.

## معلومات عن المعلم

المؤهل: 

التخصص: 

الصفوف التي تدرسها: 

مواد التدريس: 

أسم المدرسة: 

## المسرد

م	اسم الدرس	التاريخ	توقيع المعلم	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 مقررات

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 ٢٠٢٢/٠١/٠٦ - ١٤٤٣/٠٦/٠٣ ٢٠٢٢/٠١/١٦ - ١٤٤٣/٠٦/١٣ ٢٠٢٢/٠٣/١٠ - ١٤٤٣/٠٨/٠٧</p>	<p>اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - التحميل العضلي - المرونة - مؤشر كتلة الجسم</p>	الخميس ١٤٤٣/٥/٠٥ هـ	الأحد ١٤٤٣/٥/٠١ هـ	١	
	<p>كرة القدم (تغطية الزميل) - كرة القدم (الهجوم الخاطف) - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٥/١٢ هـ	الأحد ١٤٤٣/٥/٠٨ هـ	٢	
	<p>الارسال القصير بظهر المضرب - القاطعة بظهر المضرب - المعترضة بظهر المضرب - الضربة الامامية بوجه المضرب - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٥/١٩ هـ	الاثنين ١٤٤٣/٥/١٦ هـ	٣	
	<b>الاحد اجازة مطولة</b>				
	<p>كرة الطائرة ( الضربة الساحقة) - كرة الطائرة (حائط الصد) - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٥/٢٦ هـ	الأحد ١٤٤٣/٥/٢٢ هـ	٤	
	<p>الارسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب - الضربة المدفوعة الخلفية العالية - الضربة الساقطة بوجه المضرب - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ	الأحد ١٤٤٣/٥/٢٩ هـ	٥	
	<b>إجازة منتصف الفصل من ١٤٤٣/٦/٠٣ هـ حتى ١٤٤٣/٦/١٠ هـ</b>				
	<p>السمنة - النشاط البدني واهميته للصحة - النشاط البدني وامراض العصر - التدخين والخمول البدني - وصفة النشاط البدني للصحة - قياس نسبة الشحوم - القدرة العضلية</p>	الخميس ١٤٤٣/٦/١٧ هـ	الأحد ١٤٤٣/٦/١٣ هـ	٦	
	<p>السرعة - التوازن - الرشاقة - كرة السلة (دفاع المنطقة) - كرة السلة (الهجوم المنظم) - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٦/٢٤ هـ	الأحد ١٤٤٣/٦/٢٠ هـ	٧	
	<p>الارسال المستقيم من الأعلى - الضربة الطائرة الخلفية بظهر المضرب - الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب - الضربة الامامية المستقيمة بوجه المضرب - تطبيق قانون اللعبة</p>	الثلاثاء ١٤٤٣/٦/٢٩ هـ	الأحد ١٤٤٣/٦/٢٧ هـ	٨	
	<b>الأربعاء والخميس اجازة مطولة</b>				
	<p>كرة اليد (دفاع المنطقة) - كرة اليد (الخطة الهجومية) - تطبيق قانون اللعبة - الجري والعدو - التتابع (التسليم والاستلام) - دفع الكرة الحديدية</p>	الخميس ١٤٤٣/٧/٠٩ هـ	الأحد ١٤٤٣/٧/٠٥ هـ	٩	
	<p>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</p>	الخميس ١٤٤٣/٧/١٦ هـ	الأحد ١٤٤٣/٧/١٢ هـ	١٠	
<p>طريق قياس النشاط التجاري - معادلة توازن الطاقة - أهمية السوائل للمجهود البدني - مضار المنشطات الطبيعية والصناعية</p>	الثلاثاء ١٤٤٣/٧/٢١ هـ	الأحد ١٤٤٣/٧/١٩ هـ	١١		
<b>الأربعاء والخميس اجازة مطولة</b>					
<b>الاختبارات</b>	الخميس ١٤٤٣/٧/٣٠ هـ	الأحد ١٤٤٣/٧/٢٦ هـ	١٢		
	الخميس ١٤٤٣/٨/٠٧ هـ	الأحد ١٤٤٣/٨/٠٣ هـ	١٣		

عدد الحصص	الاسبوع	الصف والمرحلة	التاريخ	موضوع الدرس	الوحدة	المادة
		ثانوي مقررات		اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة البدنية والصحية	تربية بدنية

التحدث عن اللياقة البدنية التنفسية		التهيئة والتمهيد
<p>عرض مرني <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</p>		الوسائل التعليمية
<p>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- زوج- شارك <input type="checkbox"/> البطاقات المروحية <input type="checkbox"/> الرؤوس المرقمة <input type="checkbox"/> أخرى ..... بص.....</p>		استراتيجية التعلم النشط
<p>أن تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية أن تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية. أن تتعرف الطالبة على عدد نبضات للقلب الطبيعي في الدقيقة الواحدة أن تبرز الطالبة قدراته الفردية في التحمل</p>		نواتج التعلم المخطط لها (الاهداف)
<p>الأماكن والأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني</p>		الخبرات السابقة
مهام الطالبات	مهام المعلمة	اجراءات تحقيق النواتج من المعلمة والمتعلمة
<p>أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة . ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان ممارسة المهارة للوصول إلى الوضع الصحيح لها . المشاركة في تحديد الهدف والوصول إليه . 5- المشاركة للمعلمة في قرارات التنفيذ والتقييم</p>	<p>تحديد الهدف . وضع البدائل المتعددة من الحركات للمهارة . تقديم أسئلة عن الطريقة المثلى للمهارة . ترجيح الطريقة المثلى للمهارة. تنمية التفكير العميق عند الطالبات وربط الأداء الحركي بالقدرات الفنية . شغل الطالبة في عملية استكشافية معينة . تنمية العلاقة الايجابية مع خلال عملية الاكتشاف . تنمية عملية التفكير والاستقصاء والاكتشاف . المعلمة شريكة للطالبة في كل القرارات إعطاء الطالبة فرصة التجريب حتى تتمكن من تحديد الأفضل .</p>	
<p>هل تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية</p>		نشاط اثرائي
<p>هل تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية ؟</p>	تقويم قبلي	نوع التقويم
<p>هل تعرفت الطالبة عدد نبضات القلب الطبيعي أثناء الراحة وأثناء الرياضة؟</p>	تقويم بنائي	
<p>هل أظهرت الطالبة الشجاعة والحماس أثناء ممارسة النشاط البدني ؟</p>	تقويم ختامي	
<p>ورقة عمل <input type="checkbox"/> استراتيجية تقويم <input type="checkbox"/> حل اسئلة الكتاب <input type="checkbox"/> أخرى ..... المقارنة <input type="checkbox"/> التصنيف <input type="checkbox"/> التفكير الناقد <input type="checkbox"/> التعلم الذاتي <input type="checkbox"/> التلخيص <input type="checkbox"/> أخرى ..... الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس</p>		اسلوب التقويم
<p>أحل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة</p>		معلومات اثرائية
<p>الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي</p>		المصادر والمراجع
<p>المهارات المستهدفة</p>		الواجبات المنزلية
<p>تنفيذ حقيبة الإنجاز</p>		رابط تفاعلي
<p>استماع <input type="checkbox"/> تحدث <input type="checkbox"/> قراءة <input type="checkbox"/> كتابة <input type="checkbox"/> تفكير</p>		المهارات المستهدفة
<p>تنفيذ حقيبة الإنجاز</p>		انشطة ملف انجاز

ملاحظات وتوجيهات القائد
ملاحظات وتوجيهات المشرف

الأخوة المعلمين و المعلمات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

[www.mta.sa](http://www.mta.sa)

أن تقدم كل ما يخص تحاضير مناهج المقررات

للفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ 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 الإلكتروني

+

سجل متابعة

+

حل اسئلة الكتاب

+



خرائط ومفاهيم

+

شرح متميز بالفيديو لجميع دروس المنهج

+

سجل انجاز معلمة

التوصيل للرياض والخرج مجاناً

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية ٥٠ ريال للفيدكس

(من ٤٨ ساعة الى ٧٢ 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

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

ايميل المبيعات

**T@mta.sa**

سعر المادة على سي دي ٥٠ ريال

سعر المادة عن طريق الايميل ٢٠ ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة عادية ٨٠ ريال

سعر المادة مع السي دي طباعة ملونة ١٢٠ ريال

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 "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

SA82550000000K2213000185

---

بنك البلاد

900127883010006

اي بان

SA4715000900127883010006

---

البنك السعودي للإستثمار

0101001926001

اي بان

SA6065000000101001926001

---

بنك الجزيرة

030680161166001

اي بان

SA6760100030680161166001

---

بنك الإنماء

68202882885000

اي بان

SA2805000068202882885000

---



يمكنكم طلب دوسيه التحضير الخاص بالمادة بشعار الرؤية والوزارة بقيمة ٥٠ ريال

للتواصل عبر الواتس أو الاتصال تليفونيا على احدي الارقام التالية:

0555107025

0557977722

0551092444

0558396006

0558396004

0558396119

0505107025