



وزارة التعليم

Ministry of Education

رؤية VISION



المملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بـ

مدرسة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

معلومات عن المعلمة

الاسم: المؤهل: التخصص: الصفوف التي يدرسها: 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				

رؤية قائدة المدرسة :

رؤية المشرفة التربوية :

معلمة المادة :

توزيع منهج مادة التربية البدنية مقررات

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		إلى	من	
<p>بداية الدراسة للطلاب للفصل الدراسي الثاني</p> <p>إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني</p> <p>بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني</p> <p>بداية إجازة الفصل الدراسي الثاني</p> <p>٢٠٢١/١٢/٠٥ - ١٤٤٣/٠٥/٠١</p> <p>٢٠٢٢/٠١/٠٦ - ١٤٤٣/٠٦/٠٣</p> <p>٢٠٢٢/٠١/١٦ - ١٤٤٣/٠٦/١٣</p> <p>٢٠٢٢/٠٣/١٠ - ١٤٤٣/٠٨/٠٧</p>	<p>اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - التحميل العضلي - المرونة - مؤشر كتلة الجسم</p>	الخميس ١٤٤٣/٥/٥هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/١هـ	١
	<p>كرة القدم (تغطية الزميل) - كرة القدم (الهجوم الخاطف) - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٥/١٢هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٨هـ	٢
	<p>الارسال القصير بظهر المضرب - القاطعة بظهر المضرب - المعارضة بظهر المضرب - الضربة الامامية بوجه المضرب - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٥/١٩هـ	الاثنين ١٤٤٣/٥/١٦هـ	٣
	<p>الاحد اجازة مطولة</p>			
	<p>كرة الطائرة (الضربة الساحقة) - كرة الطائرة (حائط الصد) - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٥/٢٦هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٢هـ	٤
	<p>الارسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب - الضربة المدفوعة الخلفية العالية - الضربة الساقطة بوجه المضرب - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٦/٣هـ	الاحد ١٤٤٣/٥/٢٩هـ	٥
	<p>إجازة منتصف الفصل من ١٤٤٣/٦/٣هـ حتى ١٤٤٣/٦/١٠هـ</p>	الخميس ١٤٤٣/٦/١٠هـ	الخميس ١٤٤٣/٦/٣هـ	
	<p>السمنة - النشاط البدني واهميته للصحة - النشاط البدني وامراض العصر - التدخين والخمول البدني - وصفة النشاط البدني للصحة - قياس نسبة الشحوم - القدرة العضلية</p>	الخميس ١٤٤٣/٦/١٧هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/١٣هـ	٦
	<p>السرعة - التوازن - الرشاقة - كرة السلة (دفاع المنطقة) - كرة السلة (الهجوم المنظم) - تطبيق قانون اللعبة</p>	الخميس ١٤٤٣/٦/٢٤هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٠هـ	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 ١٤٤٣/٦/٢٩هـ	الاحد ١٤٤٣/٦/٢٧هـ	٨
	<p>الأربعاء والخميس اجازة مطولة</p>			
	<p>كرة اليد (دفاع المنطقة) - كرة اليد (الخطة الهجومية) - تطبيق قانون اللعبة - الجري والعدو - التتابع (التسليم والاستلام) - دفع الكرة الحديدية</p>	الخميس ١٤٤٣/٧/٩هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/٥هـ	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 ١٤٤٣/٧/١٦هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/١٢هـ	١٠
<p>طريق قياس النشاط التجاري - معادلة توازن الطاقة - أهمية السوائل للمجهود البدني - مضار المنشطات الطبيعية والصناعية</p>	الثلاثاء ١٤٤٣/٧/٢١هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/١٩هـ	١١	
<p>الأربعاء والخميس اجازة مطولة</p>				
الاختبارات	الخميس ١٤٤٣/٧/٣٠هـ	الاحد ١٤٤٣/٧/٢٦هـ	١٢	
	الخميس ١٤٤٣/٨/٧هـ	الاحد ١٤٤٣/٨/٣هـ	١٣	

الفصل الدراسي	الصف الدراسي	ثانوي مقررات	رقم الوحدة	الأولى	اسم الوحدة	اللياقة البدنية والصحة
اسم الخبرة	اللياقة البدنية التنفسية					عدد الدروس
رقم الدرس	تاريخ تنفيذ الدرس	من الأحد : / / ١٤ هـ إلى الخميس : / / ١٤ هـ				
المتطلبات السابقة	١	الأماكن والأوقات الملائمة لممارسة النشاط البدني	٢	٣		
الأهداف السلوكية	المهاري	البدني	المعرفي	الانفعالي		
	أن تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية .	أن تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية .	أن تتعرف الطالبة على عدد النبضات للقلب الطبيعي في الدقيقة الواحدة	أن تبرز الطالبة قدراتها الفردية في التحمل		
المكان	مساحه مناسبة	التنظيم	عمل الطالبات فردي - عمل الطالبات في مجموعات			
		الأدوات والأجهزة	سماعه طبية - صافرة - ساعة توقيت			
أساليب التعليم	الأمر	التدريبي	التبادلي	التوجيه الذاتي	متعدد المستويات	الاكتشاف الموجه
	○					○
ما ينبغي ملاحظته	عمل مجموعة تمرينات ترفع معدل اللياقة القلبية التنفسية مثل(الجري مسافة من ١ كلم إلى ٢ كلم - أنشطه هوائيه متنوعه لا تقل مدة التكرار فيها عن ٢٥ دقيقه ويمكن تقسيمها للمبتدئين مع قياس ضربات القلب بقبل وبعد التمرين عن طريق سماعه طبية أو عن طريق الرسغ ومقارنتها مع القياسات بعد أسبوعين من التمارين ويلاحظ فيها انخفاض معدل ضربات القلب أثناء الراحة وانخفاض ضغط الدم بالذات عند تعريض الطالبة لجهد بدني مندرج حتى التعب أو عند انخفاض الزمن في مسافة محددته تدريجيا مثل التحول من ٢٠ دقيقه إلى ١٥ دقيقه في مسافة ١٥٠٠م.					
التهينة	الجري حول الملعب	○ ألعاب صغيرة مسابقات	التدريب الدائري	○ الانتشار الحر	أخرى :	
إجراءات التنفيذ	مهام المعلمة	مهام الطالبات		التقدم بالخبرة		
	<p>π تحديد الهدف .</p> <p>π وضع البدائل المتعددة من الحركات للمهارة .</p> <p>π تقديم أسئلة عن الطريقة المثلى للمهارة .</p> <p>π ترجيح الطريقة المثلى للمهارة .</p> <p>π تنمية التفكير العميق عند الطالبات وربط الأداء الحركي بالقدرات الفنية .</p> <p>π شغل الطالبة في عملية استكشافية معينة .</p> <p>π تنمية العلاقة الايجابية مع خلال عملية الاكتشاف .</p> <p>π تنمية عملية التفكير والاستقصاء والاكتشاف .</p> <p>π المعلمة شريكة للطالبة في كل القرارات</p> <p>π إعطاء الطالبة فرصة التجريب حتى تتمكن من تحديد الأفضل .</p>	<p>π أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة .</p> <p>π ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان</p> <p>π ممارسة المهارة للوصول إلى الوضع الصحيح لها .</p> <p>π المشاركة في تحديد الهدف والوصول إليه .</p> <p>π - المشاركة للمعلمة في قرارات التنفيذ والتقييم</p>	<p>١-اطلب من الطالبات الجري المتواصل بين الأقماع لمدة ١٠ دقائق.</p> <p>٢-اطلب من الطالبات المنافسة في سباق ١٥٠٠م</p> <p>٣-اطلب من الطالبات قياس النبض أثناء الجهد وأثناء الراحة.</p> <p>٤-اطلب من الطالبات قياس الزمن اللازم لقطع ٣ كلم مشيا وفق الإمكانيات المتاحة</p>			
مهام منزلية	١-هل بإمكانك المشي لمدة ٣٠ دقيقه وقياس الزمن اللازم لقطع هذه المسافة . ٢- هل بإمكانك قياس النبض لك ولوالديك أثناء الراحة ؟					
التقويم	المهاري	البدني	المعرفي	الانفعالي		
	هل تؤدي الطالبة التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية	هل تؤدي الطالبة التمرينات البدنية التي تنمي عناصر اللياقة البدنية ؟	- هل تعرف الطالبة عدد نبضات القلب الطبيعي أثناء الراحة وأثناء الرياضة؟	هل أظهرت الطالبة الشجاعة والحماس أثناء ممارسة النشاط البدني ؟		

التحليل

التخطيط

التنفيذ

الأخوة المعلمين و المعلمات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

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 مجانا

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

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 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

SA82550000000K2213000185

بنك البلاد

900127883010006

اي بان

SA4715000900127883010006

البنك السعودي للإستثمار

0101001926001

اي بان

SA6065000000101001926001

بنك الجزيرة

030680161166001

اي بان

SA6760100030680161166001

بنك الانماء

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