

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تحضير مادة

التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الثالث

المرحلة الثانوية ١-٢ مسارات



اسم المعلمة:

أهداف التعليم في المملكة

- ١- غرس العقيدة الإسلامية الصحيحة والمعارف والمهارات المفيدة والاتجاهات والقيم المرغوبة لدى الطالبات ليشبوا رجالاً- أو نساء فاهمين لدورهم في الحياة، وواعين بعقيدتهم مدافعين عنها وعاملين في ضوئها لخير الدنيا والآخرة معا.
- ٢- توفير الكوادر البشرية اللازمة لتطوير المجتمع اقتصاديا واجتماعيا وثقافيا 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 تعليما كافيا مفيدا لذاته ، كما يبتغي مصلحة الجماعة بالإفادة مما يتعلمه الأفراد لتطوير المجتمع بصورتين :
أ) مباشرة : وذلك من خلال الإسهام في الإنتاج والتنمية .
ب) غير مباشرة : وذلك من خلال القضاء على الأمية ، ونشر الوعي
لدى جميع أبناء الأمة بشكل يضمن لهم حياة واعية مستتيرة
ودورا أكثر فاعلية في بناء مجتمعاتهم .

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 مادة

(التربية البدنية والدفاع عن النفس ١-٢) المرحلة (الثانوية مسارات)

موعد الاجازات	الدروس	التاريخ		الاسبوع	
		إلى	من		
بداية الدراسة للفصل الثالث ١٧/٠٨/١٤٤٣هـ ٢٠/٠٣/٢٠٢٢م بداية اجازة عيد الفطر ٢٤/٠٩/١٤٤٣هـ ٢٥/٠٤/٢٠٢٢م بداية الدراسة بعد اجازة عيد الفطر ٠٧/١٠/١٤٤٣هـ ٠٨/٠٥/٢٠٢٢م	النشاط البدني وامراض العصر + طرائق قياس النشاط البدني	الاحد ١٧/٠٨/١٤٤٣هـ	الاحد ٢١/٠٨/١٤٤٣هـ	١	
	خطة دفاع المنطقة (٦ : ٠) + معرفة بعض قوانين كرة اليد	الاحد ٢٤/٠٨/١٤٤٣هـ	الاحد ٢٨/٠٨/١٤٤٣هـ	٢	
	أهمية السرعة للأداء الرياضي + الخطة الهجومية (٣:٣) + معرفة بعض قوانين كرة اليد	الاحد ٢٢/٠٩/١٤٤٣هـ	الاحد ٢٦/٠٩/١٤٤٣هـ	٣	
	التدخين والخمول البدني + أهمية السوائل للمجهود البدني + مضار المنشطات الطبيعية والصناعية	الاحد ٠٩/٠٩/١٤٤٣هـ	الاحد ١٣/٠٩/١٤٤٣هـ	٤	
	الارسال المرتفع من الاسفل بوجه المضرب + معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة + الضرب المدفوعة بظهر المضرب	الاحد ١٦/٠٩/١٤٤٣هـ	الاحد ٢٠/٠٩/١٤٤٣هـ	٥	
	أهمية التوازن للأداء الرياضي + الضربة الساقطة بوجه المضرب + الضربة الساقطة بوجه المضرب + معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة	الاحد ٢٣/٠٩/١٤٤٣هـ	الاثنين ٢٤/٠٩/١٤٤٣هـ	٦	
بداية اجازة عيد الفطر بنهاية دوام يوم الاثنين ٢٤/٠٩/١٤٤٣هـ الى ٠٤/١٠/١٤٤٣هـ		الثلاثاء ٢٥/٠٩/١٤٤٣هـ	الخميس ٠٤/١٠/١٤٤٣هـ		
اجازة نهاية اسبوع مطولة ٢٤/١٠/١٤٤٣هـ ٢٥/٠٥/٢٠٢٢م اجازة نهاية اسبوع مطولة ١٦/١١/١٤٤٣هـ ١٥/٠٦/٢٠٢٢م بداية اجازة نهاية العام الدراسي ٠١/١٢/١٤٤٣هـ ٣٠/٠٦/٢٠٢٢م	طرائق نقل المصاب + الألم الجانبي الحاد + التنفس الاصطناعي	الاحد ٠٧/١٠/١٤٤٣هـ	الخميس ١١/١٠/١٤٤٣هـ	٧	
	الضربة الساحقة الخاطئة + أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	الاحد ١٤/١٠/١٤٤٣هـ	الخميس ١٨/١٠/١٤٤٣هـ	٨	
	حائط الصد الفردي + معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	الاحد ٢١/١٠/١٤٤٣هـ	الثلاثاء ٢٣/١٠/١٤٤٣هـ	٩	
	الأربعاء والخميس اجازة مطولة				
	الارسال المستقيم من اعلى + الضربة الطائرة الخلفية + معرفة بعض قوانين التنس	الاحد ٢٨/١٠/١٤٤٣هـ	الخميس ٠٣/١١/١٤٤٣هـ	١٠	
	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب + الضربة الامامية المستقيمة بوجه المضرب + معرفة بعض قوانين التنس	الاحد ٠٦/١١/١٤٤٣هـ	الخميس ١٠/١١/١٤٤٣هـ	١١	
	طرائق قياس عناصر اللياقة البنية المرتبطة بالصحة وتقييمها	الاحد ١٣/١١/١٤٤٣هـ	الثلاثاء ١٥/١١/١٤٤٣هـ	١٢	
	الأربعاء والخميس اجازة مطولة				
	الاختبارات	الاحد ٢٠/١١/١٤٤٣هـ	الخميس ٢٤/١١/١٤٤٣هـ	١٣	
		الاحد ٢٧/١١/١٤٤٣هـ	الخميس ٠١/١٢/١٤٤٣هـ	١٤	

نماذج بوربوينت

أهداف الوحدة



يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما لهذه الوحدة أن:

١. يمثّل خطة دفاع المنطقة (٠، ٦) في كرة اليد.
٢. يمثّل الخطة الهجومية (٣، ٣) في كرة اليد.
٣. يدرك أهمية السرعة للأداء الرياضي.
٤. يمثّل مواد قانون كرة اليد في أثناء ممارسة نشاط لكرة اليد.
٥. يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.
٦. تتعمز لديهما روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة نشاط لكرة اليد.

المادة التطبيقية

١ - تطبق خطة دفاع المنطقة (٠، ٦) في كرة اليد، في هذا التشكيل يقف جميع اللاعبين على خط منطقة ٦ م.

يستخدم هذا التشكيل،

- من البديلين لأنه الأساس في إتقان التشكيلات الأخرى.
- الفريق الذي يمتلك أعضاؤه أجساما ما طويلة وشخمة وتكون حركتهم أبطأ نسبيا من الفريق المهاجم.
- الفريق الذي يمتلك حارس مرمى جيد في صد التصويبات البعيدة.
- الفريق المتقدم يفارق جيد من الأهداف.

مزاياه:

- يندر وجود ثغرة دفاعية نتيجة التماسك الدفاعي.
- كثرة المداهن تعيق حركة لاعبي الارتكاز وتمنعهم من أداء واجباتهم.
- تحديد مسؤوليات المدافعين بالمنطقة التي يدافع عنها.





1 ★



2 ★



3 ★



4 ★



5 ★

٢٢

التحضير بطريقة التعلم النشط الجديد

عدد الحصص	الاسبوع	الصف والمرحلة	التاريخ	موضوع الدرس	الوحدة	المادة
		٢-١ الثانوية مسارات		النشاط البدني وامراض العصر		تربية بدنية

مناقشة النشاط البدني وامراض العصر		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><input type="checkbox"/> فرز المفاهيم <input type="checkbox"/> أعواد 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</p>		استراتيجية التعلم النشط
<p>أن تتعرف الطالبة على النشاط البدني وامراض العصر أن تدرك الطالبة أهمية النشاط البدني وامراض العصر أن تتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني</p>		نواتج التعلم المخطط لها (الاهداف)
مراجعة لما سبق		الخبرات السابقة
مهام الطالبات	مهام المعلمة	اجراءات تحقيق النواتج من المعلمة والمعلم
<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 للمعلمة في قرارات التنفيذ والتقويم. * الإجابة على السؤال أن يصل إلى الموضوع الذي أختارته المعلمة.</p>	<p>* تحديد الهدف. * إعطاء الوقت الكافي للطالبات 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 شريكة للطالبة في كل القرارات. * إعطاء الطالبة فرصة التجريب حتى تتمكن 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 معينة (عملية تقريبي). * تنمية مهارات اكتشاف متعاقبة , تؤدي منطقياً الى اكتشاف المفهوم أو الحركة. * تصميم الأسئلة للطالبات في صورة متعاقبة. * التحقق من إجابات الطالبات على كل سؤال مع تقديم التغذية الراجعة الفردية لكل طالبة.</p>	
هل أدت الطالبة المهارة المطلوبة وفق الضوابط الفنية لها ؟		نشاط اثرائي
هل تعرفت الطالبة على النشاط البدني وامراض العصر	تقويم قبلي	نوع التقويم
هل ادركت الطالبة أهمية النشاط البدني وامراض العصر	تقويم بنائي	
هل يتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني ؟	تقويم ختامي	
<p><input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> استراتيجية تقويم <input type="checkbox"/> حل اسئلة الكتاب (طالب- نشاط) <input type="checkbox"/> أخرى</p>		اسلوب التقويم
<p><input type="checkbox"/> المقارنة <input type="checkbox"/> التصنيف <input type="checkbox"/> التفكير الناقد <input type="checkbox"/> التعلم الذاتي <input type="checkbox"/> التلخيص <input type="checkbox"/> أخرى</p>		مهارات التفكير المكتسبة
الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات إثرائية عن الدرس		معلومات إثرائية
		المصادر والمراجع
أحل أسئلة تقويم الدرس والأنشطة المصاحبة		الواجبات المنزلية
الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي		رابط تفاعلي
<p><input type="checkbox"/> استماع <input type="checkbox"/> تحدث <input type="checkbox"/> قراءة <input type="checkbox"/> كتابة <input type="checkbox"/> تفكير</p>		المهارات المستهدفة
تنفيذ حقيبة الإنجاز		انشطة ملف انجاز

ملاحظات وتوجيهات القاندة/ة
ملاحظات وتوجيهات المشرف/ة

التحضير بطريقة المسرد

إلى: الخميس	من: الأحد	تاريخ التنفيذ:	الأسبوع: ٤	الوحدة
----------------	-----------	----------------	---------------	--------

الخبرة	الأهداف التعليمية	الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
النشاط البدني وامراض العصر	مهاري	⊕ أن تتعرف الطالبة على النشاط البدني وامراض العصر	هل تعرفت الطالبة على النشاط البدني وامراض العصر	
	معرفي	⊕ أن تدرك الطالبة أهمية النشاط البدني وامراض العصر	هل ادركت الطالبة أهمية النشاط البدني وامراض العصر	
	وجداني	⊕ أن تتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني	هل يتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني؟	

الاستراتيجيات

تحضير التعلم الرقمي

الاستراتيجيات	المادة			
	عنوان الوحدة		التربية البدنية ١-٢ مسارات	
	النشاط البدني وامراض العصر			
نوع الدرس				
عن بعد <input type="radio"/> حضوري <input type="radio"/>				
<p>التعلم التعاوني <input type="checkbox"/> المشاركة <input type="checkbox"/> المناقشة <input type="checkbox"/> الرسم المصورة <input type="checkbox"/> خرائط المفاهيم <input type="checkbox"/> KWI - التعلم الذاتي <input type="checkbox"/> التفكير الإبداعي <input type="checkbox"/> العصف الذهني <input type="checkbox"/> أخرى</p>	<p>أن تتعرف الطالبة على النشاط البدني وامراض العصر</p> <p>أن تدرك الطالبة أهمية النشاط البدني وامراض العصر</p> <p>أن تتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني</p>		<p>الأهداف</p>	
	<p>هل تعرفت الطالبة على النشاط البدني وامراض العصر</p> <p>هل ادركت الطالبة أهمية النشاط البدني وامراض العصر</p> <p>هل يتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني؟</p>		<p>الواجبات والتقييم</p>	
<p>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</p>		<p>المعينات التعليمية</p>		
<p>فيديوهات <input type="radio"/> بوربوينت <input type="radio"/> أوراق عمل <input type="radio"/> أخرى</p>		<p>الإجراءات</p>		
<p>نشاط مدرسي <input type="radio"/> نشاط منزلي <input type="radio"/> مسابقة مدرستي <input type="radio"/> أخرى <input type="radio"/></p>		<p>الأنشطة</p>		
<p>اختبار وحدة <input type="radio"/> اختبار فترة <input type="radio"/> اختبار اسبوعي <input type="radio"/> أخرى <input type="radio"/></p>		<p>الاختبارات</p>		

الأخوة المعلمين والمعلمات

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

www.mta.sa

ان تقدم لكم كافة التحاضير الخاصة بـ مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة الثانوية مسارات

للفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٣ هـ

أنواع تحاضير مواد نظام المسارات

التعلم النشط + المسرد - التعليم الرقمي

مرفقات تحاضير مواد نظام المسارات

عروض بوربوينت لجميع دروس المادة و أوراق عمل خاصة بالمادة لجميع الدروس

و الكتاب الالكتروني وسجل متابعة وحل اسئلة الكتاب وخرائط ومفاهيم وشرح متميز

بالفيديو لجميع دروس المنهج وسجل انجاز معلمة

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

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 للفيديس) من ٢٤ ساعة الى

٤٨ ساعة

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

٠٥٥٨٣٩٦١١٩

٠٥٥٨٣٩٦٠٠٦

٠٥٥٨٣٩٦٠٠٤

٠٥٠٥١٠٧٠٢٥

٠٥٥١٠٩٢٤٤٤

٠٥٥٧٩٧٧٧٢٢

٠٥٥٥١٠٧٠٢٥

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

حسابات بنوك بإسم "سعد عبدالرحمن العتيبي"

=====

SA٦٧٦.١٠٠٠٣.٦٨.١٦١١٦٦.٠٠١

بنك الائماء

٦٨٢.٢٨٨٢٨٨٥.٠٠٠

اي بان

SA٢٨.٥٠٠٠٠.٦٨٢.٢٨٨٢٨٨٥.٠٠٠
