



نواتج التعلم لـوحدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية للصف الأول الثانوي في الفترة الدراسية الثانية

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الدرس
الأول	اللياقة البدنية والصحة	النشاط البدني والصحة	<ul style="list-style-type: none"> القياس القبلي النشاط البدني وأمراض العصر 	يتعرف على الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر	٢
الثاني				طرائق قياس النشاط البدني	يقيس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة
الثالث	الألعاب الجماعية	كرة اليد	<p>خطة دفاع المنطقة (٦ : ٠)</p> <p>معرفة بعض قوانين كرة اليد</p> <p>أهمية السرعة للأداء الرياضي</p>	يطبق خطة دفاع المنطقة (٦ : ٠)	١
				يقدّر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	١
				يدرك أهمية السرعة للأداء الرياضي	١
الرابع	الألعاب الجماعية	كرة اليد	<p>الخطة الهجومية (٣ : ٣)</p> <p>تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني</p>	يطبق الخطة الهجومية (٣ : ٣) في كرة اليد	١
يقدّر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد				١	
الخامس	النشاط البدني والصحة	النشاط البدني والصحة	<p>معرفة بعض قوانين كرة اليد</p> <p>التدخين والخمول البدني</p> <p>أهمية السوائل للمجهود البدني</p>	يطبق مواد قانون كرة اليد في أثناء الممارسة	١
يتعرف على النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني				١	
يتعرف على أهمية السوائل (قبل/في/أثناء/بعد) المجهود البدني				١	
السادس	ألعاب المضرب	الريشة الطائرة	<p>مضار المنشطات الطبيعية والصناعية</p> <p>الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب</p> <p>معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة</p>	يتعرف على مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة	١
السابع				تتعزز لديه أداء الإرسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب	١
الثامن				يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	١
التاسع	ألعاب المضرب	الريشة الطائرة	<p>أهمية التوازن للأداء الرياضي</p> <p>الضربة المدفوعة بظهر المضرب</p> <p>أهمية التوازن للأداء الرياضي</p>	يطبق مواد قانون الريشة الطائرة أثناء الممارسة	١
				تتعزز لديه أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب	١
				تتعزز لديه أداء الضربة الساقطة بوجه المضرب	١



نواتج التعلم لـلوحـدات التعليمية لمقرر التربية الصحية والبدنية لـلصف الأول الثانوي في الفترة الدراسية الثانية

الأسبوع	اسم الوحدة	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادراً على أن :	الدرس
العاشر	إصابات النشاط البدني	إصابات النشاط الرياضي	معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة	يطبق مواد قانون الريشة الطائرة أثناء الممارسة	١
			طرائق نقل المصاب	يتعرف على أبرز طرق نقل المصاب	١
			الألم الجانبي الحاد	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد	١
الحادي عشر			التنفس الاصطناعي	يؤدي التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة	١
			الضربة الساحقة في الكرة الطائرة	يطبق الضربة الساحقة الخاطفة في الكرة الطائرة	١
الثاني عشر	الألعاب الجماعية	الكرة الطائرة	أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	١
			حائط الصد الفردي	يطبق حائط الصد الفردي في الكرة الطائرة	١
الثالث عشر			معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	يطبق مواد قانون الكرة الطائرة أثناء الممارسة	١
			الإرسال المستقيم من أعلى	تتعزز لديه أداء الإرسال المستقيم من الأعلى في التنس	١
الرابع عشر			الضربة الطائرة الخلفية	تتعزز لديه أداء الضربة الطائرة الخلفية في التنس	١
			معرفة بعض قوانين التنس	يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	١
الخامس عشر	ألعاب المضرب	التنس	الضربة نصف الطائرة بظهور المضرب	تتعزز لديه أداء الضربة نصف الطائرة بظهور المضرب في التنس	١
			الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب	تتعزز لديه أداء الضربة الأمامية المستقيمة بوجه المضرب في التنس	١
السادس عشر			معرفة بعض قوانين التنس	يطبق مواد قانون التنس في أثناء الممارسة	١
			طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وتقييمها	يقيس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة : • اللياقة القلبية التنفسية • اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية ، قوة عضلات البطن ، مرونة) • التركيب الجسمي	٢
السابع عشر	اللياقة البدنية والصحة	النشاط البدني والصحة	القياس البعدي		١

التقويم التكويني - نهاية الفترة الدراسية الثانية