



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بـ

مكتب التعليم بـ

مدرسة:

معلم التربية البدنية:

تحضير دروس مادة التربية البدنية

للمرحلة الثانوية

((نظام المقررات))

إعداد نخبة من معلمي التربية البدنية بمكتب التعليم بالنسيم بإدارة تعليم جدة

تنفيذ وإشراف: مشرف التربية البدنية / فارس بن إبراهيم الفضل

الأسبوع رقم: ١		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
اللياقة البدنية والصحة	النسب الموصى بها خلال اليوم من الكربوهيدرات والدهون	مهاري	أن يؤدي الطالب التدريبات اللازمة لرفع اللياقة البدنية		هل أستطاع الطالب تحديد التدريب اللازم لرفع اللياقة البدنية	
		معرفي	أن يتعرف الطالب علي النسب الموصى بتناولها خلال اليوم		هل يعرف الطالب النسب الموصى بتناولها خلال اليوم	
		وجداني	أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط		هل شعر الطالب بالراحة عند ممارسة النشاط	

الأسبوع رقم: ٢		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
الصحة	دور النشاط البدني في التحكم بوزن الجسم	مهاري	أن يربط الطالب بين النشاط البدني و إنقاص الوزن		هل يربط الطالب بين النشاط البدني و إنقاص الوزن	
		معرفي	إن يذكر الطالب مضار السمنة علي صحة الجسم		أن يذكر الطالب مضار السمنة علي صحة الجسم	
		وجداني	إن يدرك الطلب أهمية النظافة		هل أدرك الطالب أهمية النظافة	

الأسبوع رقم: ٣		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
صحة ولياقة بدنية	سبل مكافحة التدخين	مهاري	أن يستطيع الطالب تحديد التدريب اللازم لتنمية اللياقة البدنية		هل استطاع الطالب تحديد التدريب اللازم لتنمية اللياقة البدنية	
		معرفي	أن يتعرف الطالب علي بعض سبل مكافحة التدخين		هل يعرف الطالب سبل مكافحة التدخين	
		وجداني	أن يدرك الطالب أهمية اللياقة البدنية		هل أدرك الطالب أهمية اللياقة البدنية	

الأسبوع رقم: ٤		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
كرة قدم	الهجوم الخاطف	مهاري	أن يطبق الطالب الهجوم الخاطف بإتقان		هل طبق الطالب الهجوم الخاطف	
		معرفي	أن يذكر الطالب الخطوات الفنية للهجوم الخاطف		هل ذكر الطالب الخطوات الفنية للهجوم الخاطف	
		وجداني	أن يدرك الطالب أهمية التعاون		هل أدرك الطالب أهمية التعاون	

الأسبوع رقم: ٥		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة قدم	التسلل	مهاري	أن يؤدي الطالب مهارة التسلل بشكل صحيح		هل أدي الطالب مهارة التسلل بإتقان		
		معرفي	أن يعدد الطالب بعض حالات التسلل				هل يعدد الطالب بعض حالات التسلل
		وجداني	أن يشعر الطالب بالمرح والسرور				هل شعر الطالب بالمرح والسرور

الأسبوع رقم: ٦		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة قدم	معرفة بعض القوانين في كرة القدم	مهاري	أن يؤدي الطالب بعض مهارات كرة القدم بشكل صحيح		هل أدي الطالب المهارات في كرة القدم وفق القانون		
		معرفي	أن يعرف الطالب بعض القوانين الضرورية لكرة القدم				هل تعرف الطالب علي بعض القوانين الضرورية لكرة القدم
		وجداني	أن يظهر الطالب قيمة الروح الرياضية				هل أظهر الطالب الروح الرياضية

الأسبوع رقم: ٧		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
العاب قوي	دفع الكرة الحديدية (الجلة)	مهاري	أن يتمكن الطالب من القيام بدفع الجلة بطريقة صحيحة		هل تمكن الطالب من القيام بدفع الجلة بطريقة صحيحة		
		معرفي	أن يذكر الطالب الخطوات الفنية لدفع الجلة				هل عرف الطالب الخطوات الفنية لدفع الجلة
		وجداني	أن يدرك الطالب أهمية التعاون				هل أدرك الطالب أهمية التعاون

الأسبوع رقم: ٨		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
العاب قوي	الموانع	مهاري	أن يتمكن الطالب من اجتياز الموانع بشكل صحيح		هل تمكن الطالب من اجتياز المانع بشكل سليم		
		معرفي	أن يسمي الطالب الرياضة التي تنتمي إليها مسابقة الموانع				هل سمي الطالب الرياضة التي تنتمي إليها مسابقة الموانع
		وجداني	أن يدرك الطالب أهمية التعاون				هل أدرك الطالب أهمية التعاون

الأسبوع رقم: ٩		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة طائرة	بعض الخطط الدفاعية	مهاري	أن يؤدي الطالب بعض الخطط الدفاعية		هل قام الطالب بأداء الخطط الدفاعية		
		معرفي	أن يتعلم الطالب بعض الخطط الدفاعية				هل تعرف الطالب علي الخطط الدفاعية
		وجداني	أن يشعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط				هل شعر الطالب بالمرح والسرور أثناء ممارسة النشاط

الأسبوع رقم: ١٠		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة طائرة	مهارات في كرة الطائرة	مهاري	أن يؤدي الطالب بعض مهارات كرة الطائرة		هل أدي الطالب بعض المهارات ومن خلالها شرح نقاط القانون		
		معرفي	أن يذكر الطالب بعض نقاط القانون أثناء عملية التدريب				هل تذكر الطالب قانون كرة الطائرة أثناء التدريب
		وجداني	أن يتفاعل الطالب مع مبادئ التنافس الرياضي				هل تفاعل الطالب مع مبدأ التنافس الرياضي

الأسبوع رقم: ١١		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
صحة	اختيار الأماكن والأوقات الملائمة للممارسة النشاط البدني	مهاري	أن يؤدي الطالب النشاط البدني في المكان والوقت المناسب		هل أدي الطالب النشاط البدني في المكان والوقت المناسب		
		معرفي	أن يعرف الطالب أهمية الوقت المناسب لممارسة النشاط البدني				هل يعرف الطالب أهمية الوقت المناسب لممارسة النشاط البدني
		وجداني	أن يدرك الطالب أهمية التعاون				هل أدرك الطالب أهمية التعاون

الأسبوع رقم: ١٢		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
صحة ولياقة بدنية	تحديد نوع التدريب اللازم لتنمية اللياقة القلبية التنفسية شدته ومدته وتكراره	مهاري	أن يؤدي الطالب التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية		هل يؤدي الطالب التدريب اللازم لرفع اللياقة القلبية التنفسية		
		معرفي	أن يتعرف الطالب علي عدد نبضات القلب الطبيعي في الدقيقة الواحدة				هل يعرف الطالب عدد نبضات القلب الطبيعي أثناء الراحة
		وجداني	أن يبرز الطالب قدرته الفردية في التحمل				هل ابرز الطالب قدرته الفردية في التحمل

الأسبوع رقم: ١٣		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
كرة سلة	الدفاع رجل	مهاري	أن يؤدي الطالب مهارة الدفاع رجل لرجل بنجاح		هل يستطيع الطالب تطبيق مهارة الدفاع رجل لرجل بشكل صحيح	توقيع المدير
	رجل	معرفي	أن يتعرف الطالب علي الحالات التي يطبق فيها الدفاع رجل لرجل			
		وجداني	أن يتقبل الطالب قانون اللعبة ولا يخرقه			

الأسبوع رقم: ١٤		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
كرة سلة	الهجوم	مهاري	أن يطبق الطالب الهجوم الخاطف بإتقان		هل طبق الطالب الهجوم الخاطف بين لاعبين بإتقان	توقيع المدير
	الخاطف من	معرفي	أن يذكر الطالب الخطوات الفنية للهجوم الخاطف بين لاعبين			
	لاعبين	وجداني	أن يدرك الطالب أهمية التعاون			

الأسبوع رقم: ١٥		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
كرة سلة	بعض القوانين	مهاري	أن يكون الطالب قادر علي تطبيق قوانين كرة السلة		هل قام الطالب بتطبيق قانون كرق السلة	توقيع المدير
	الضرورية في	معرفي	أن يعرف الطالب أهمية قوانين كرة السلة			
	كرة السلة	وجداني	أن يظهر الطالب الشجاعة والحماس أثناء ممارسة النشاط البدني			

الأسبوع رقم: ١٦		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
كرة يد	دفاع رجل لرجل	مهاري	أن يطبق الطالب مهارة دفاع رجل لرجل بطريقة صحيحة		هل يؤدي الطالب مهارة دفاع رجل لرجل بطريقة صحيحة	توقيع المدير
		معرفي	أن يذكر الطالب الخطوات الفنية لمهارة دفاع رجل لرجل			
		وجداني	أن يدرك الطالب أهمية الأداء الجماعي			

الأسبوع رقم: ١٧		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة يد	الهجوم الخاطف من لاعبين	مهاري	أن يكون الطالب قادر علي تنفيذ الهجوم الخاطف بطريقة صحيحة		هل الطالب قادر علي أداء الهجوم الخاطف بطريقة صحيحة	توقيع المدير	
		معرفي	أن يعدد الطالب الخطوات الفنية الصحيحة لأداء المهارة				هل الطالب يعدد الخطوات الفنية الصحيحة للمهارة
		وجداني	أن يظهر الطالب حماسا للمشاركة مع زملائه في أداء المهارة				هل يظهر الطالب حماسا للمشاركة

الأسبوع رقم: ١٨		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة يد	معرفة بعض القوانين في كرة اليد	مهاري	أن يؤدي الطالب إحماء مناسب من الجري والمشي والوثب		هل يؤدي الطالب إحماء مناسب في الجري والوثب والمشي	توقيع المدير	
		معرفي	أن يتعزز لدي الطالب معرفة القوانين في كرة اليد				هل يتعزز لدي الطالب معرفة بعض القوانين في كرة اليد
		وجداني	أن يقدر الطالب قيمة الاستئذان				هل يقدر الطالب قيمة الاستئذان

الأسبوع رقم: ١٩		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
العاب المضرب	المنافسة الفردية والزوجية	مهاري	أن يؤدي الطالب المنافسة الفردية والزوجية بطريقة صحيحة		هل يؤدي الطالب المنافسات الفردية والزوجية بطريقة صحيحة	توقيع المدير	
		معرفي	أن يفرق الطالب بين المنافسات الفردية والزوجية في تنس الطاولة				هل يفرق الطالب بين المنافسات الفردية والزوجية في تنس الطاولة
		وجداني	أن يشعر الطالب بروح الفريق الجماعي				هل يشعر الطالب بروح الفريق الجماعي

الأسبوع رقم: ٢٠		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	نظام / مقررات	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
العاب المضرب	معرفة بعض القوانين الضرورية في كرة الطاولة	مهاري	أن يؤدي الطالب مهارات كرة الطاولة وفق قانون اللعبة		هل يؤدي الطالب مهارات كرة الطاولة وفق القانون	توقيع المدير	
		معرفي	أن يعرف الطالب قانون لعبة كرة الطاولة				هل يعرف الطالب قانون لعبة كرة الطاولة
		وجداني	أن يقدر الطالب قيمة النظافة				هل يقدر الطالب قيمة النظافة