

خطة التربية البدنية والصحية للمرحلة الثانوية (المستوى الأول) للعام ١٤٣٨/١٤٣٩ هـ

درجات اعمال المستوى لطالب في الفترة الاولى				تاريخ التنفيذ		
المهارات البدنية والحركية	الخبرات المعرفية الاختبارات القصيرة	اللياقة والصحة البدنية	تحقيق الاتجاهات والقيم الصحية	الحضور	الأسبوع	
٥٠ درجة	١٠ درجات	٢٥ درجة	١٠ درجات	٥ درجات		
=====	التعرف على الطريقة الصحيحة لقياس الطول	الطرق الصحيحة لقياس الطول	يمارس القيادة أثناء النشاط البدني		الاول	
الجري بالكرة والتحكم بها للهجوم من العمق (كرة قدم جماعي)	تعزيز لدية معرفة ضوابط اللباس الشرعي	=====	يدرك بأن الرياضة وسيلة ولست غاية		الثاني	
=====	التعرف على الطريقة الصحيحة لقياس الوزن	الطرق الصحيحة لقياس الوزن	تنمية الاعتذار عن الخطأ		الثالث	
آلية العدو والجري (ألعاب قوى فردي)	يتعرف على مفهوم القوة	=====	يقدر قيمة تحمل المسؤولية		الرابع	
قطع الكرة (كرة القدم - جماعي)	يطبق الطريقة المثلى لقطع الكرة وتغطية الزميل	=====	يقدر قيمة الروح الرياضية		الخامس	
=====	التعرف على الطريقة الصحيحة لحساب مؤشر كتلة الجسم	الطريقة الصحيحة لحساب مؤشر كتلة الجسم	يتصف بالصدق والأمانة		السادس	
ركل الكرة بباطن القدم ، وبعض أنواع الركل (قدم - جماعي)	يمارس بعض مهام التحكم أثناء المنافسة	=====	تنمية التعامل الإيجابي مع الفوز والخسارة		السابع	
=====	التعرف على الطريقة الصحيحة لحساب مؤشر كتلة الجسم	الطريقة الصحيحة لحساب مؤشر كتلة الجسم	يتصف بالصدق والأمانة		الثامن	
الضربة الساحقة الخطافية	المواد القانونية لضربة الساحقة الخطافية	بداية الفترة الثانية	استخدام الألفاظ الحسنة		التاسع	
=====	يعدد فوائد ممارسة النشاط البدني	فوائد ممارسة الانتظام في النشاط البدني	المبادرة والقوة الحسنة		العاشر	
حائط الصد الجماعي	المواد القانونية لحائط الصد الجماعي		ضبط النفس والتحكم بالانفعالات		الحادي عشر	
يعدد فوائد ممارسة النشاط البدني	فوائد ممارسة الانتظام في النشاط البدني	المبادرة والقوة الحسنة			الثاني عشر	
سباقات التتابع (ألعاب القوى - فردي)	يعرف قانون سباقات التتابع والمشاركة فيها	=====	يتعزز لدى الطالب الحماس بالمشاركة		الثالث عشر	
=====	يستطيع ان يصمم بعض الأنشطة لتطوير النشاط الرياضي	تصميم بعض الأنشطة لتطوير النشاط الرياضي	مساعدة الزميل أثناء أداء النشاط		الرابع عشر	
دفع الكرة الحديدية (ألعاب القوى - فردي)	قانون دفع الكرة الحديدية	=====	إبداء بالرضا بعد الانتهاء من أداء المهارة		الخامس عشر	
=====	يستطيع ان يصمم بعض الأنشطة لتطوير النشاط الرياضي	تصميم بعض الأنشطة لتطوير النشاط الرياضي	مساعدة الزميل أثناء أداء النشاط		السادس عشر	

..... / مدير المدرسة /

المشرف التربوي /

..... / معلم المادة /