

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

المهارات البدنية والحركية	درجات اعمال المستوى للطالب في الفترة الاولى				تاريخ التنفيذ	
	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 النسب الموصى بها الكربوهيدرات والدهون والبروتين	النسب الموصى بها الكربوهيدرات والدهون والبروتين	تنمية الثقة بالنفس		الاول	
=====	التعرف على ادوار النشاط البدنية في برامج خفض الوزن	دور النشاط البدني في التحكم في وزن الجسم	القدرة على اتخاذ القرارات		الثاني	
=====	معرفة تصميم أنشطة تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي	تصميم أنشطة تعليمية وتطبيقية تسهم في تطوير الأداء الرياضي	إدراك مفهوم تقدير الذات		الثالث	
=====	معرفة تصميم أنشطة تعليمية	تصميم أنشطة تعليمية	إدراك مفهوم تقدير الذات		الرابع	
(العاب قوى ) مهارة دفع الكرة الحديدية	التعرف على الخطوات الفنية لمهارة دفع الكرة الحديدية	=====	تتعزز لديه قيمة التواضع عند الفوز		الخامس	
(العاب قوى ) سباقات المسافات القصيرة	التعرف على آلية تنظيم السباقات للمسافات القصيرة وتحكيمها	=====	تنمية القيادة لدى الطالب		السادس	
(العاب قوى ) سباقات التتابع	التعرف على نظام وقانون سباقات التتابع	=====	تتعزز لديه قيمة التواضع عند الفوز		السابع	
(العاب قوى ) مهارة الوثب الطويل	التعرف على الخطوات الفنية لمهارة الوثب الطويل	=====	تتعزز لديه قيمة التواضع عند الفوز		الثامن	
(كرة قدم) مهارة الهجوم الخاطف	التعرف على طريقة الهجوم الخاطف ( الهجمة المرتدة )	=====	تعزيز قيمة نبذ التعصب		التاسع	
(كرة قدم ) مهارة كشف التسلل	معرفة المواد القانونية لكرة القدم	=====	تعزيز روح التسامح والمحبة		العاشر	
( كرة القدم ) ممارسة التحكيم في المنافسات	معرفة المواد القانونية لكرة القدم	=====	تعزيز لديه القيادة والأمانة		الحادي عشر	
( كرة الطائرة ) مراجعة المهارات السابقة في كرة الطائرة	معرفة وتذكر المهارات السابقة لكرة الطائرة	=====	تعزيز لديه قيمة الثبات الانفعالي		الثاني عشر	
( كرة الطائرة ) مراجعة المهارات السابقة في كرة الطائرة	معرفة وتذكر المهارات السابقة لكرة الطائرة	=====	تعزيز لديه قيمة الثبات الانفعالي		الثالث عشر	
( كرة الطائرة ) الخطط الدفاعية	التعرف على المبادي الدفاعية في كرة الطائرة	=====	تعزيز لديه قيمة الثبات الانفعالي		الرابع عشر	
( كرة الطائرة ) تطبيق قانون اللعبة في المنافسات	معرفة المواد القانونية لكرة الطائرة	=====	تعزيز لديه قيمة الثبات الانفعالي		الخامس عشر	
( كرة الطائرة ) ممارسة التحكيم في المنافسات	معرفة المواد القانونية لكرة الطائرة	=====	تعزيز لديه قيمة الثبات الانفعالي		السادس عشر	

..... مدير المدرسة /

..... المشرف التربوي /

..... معلم المادة /