

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

| درجات اعمال المستوى للطالب 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 | | |
| اداء بعض التمارين والتدريبات البدنية المناسبة للوحدة | يتعرف على مضار المنشطات المحظورة | مضار المنشطات المحظورة على أعضاء الجسم | تنمية الثقة بالنفس | | الاول | |
| اداء بعض التمارين والتدريبات البدنية المناسبة للوحدة | يتعرف على الغذاء المدعم للنشاط البدني الممارس | الغذاء المدعم للنشاط البدني الممارس | القدرة على اتخاذ القرارات | | الثاني | |
| اداء بعض التمارين والتدريبات البدنية المناسبة للوحدة | يتعرف على آلية حساب السرعات الحرارية لأنشطة بدنية مختلفة | آلية حساب السرعات الحرارية لأنشطة بدنية مختلفة | إدراك مفهوم تقدير الذات | | الثالث | |
| اداء بعض التمارين والتدريبات البدنية المناسبة للوحدة | يتعرف على المبادئ الأساسية لتدريب المقاومة (الأثقال) | المبادئ الأساسية لتدريب المقاومة (الأثقال) | إدراك مفهوم تقدير الذات | | الرابع | |
| (العباب قوى) نشاط مختار من أنشطة ألعاب القوى | التعرف على مفهوم الثقة ومظاهرها وأهميتها | ===== | تتعزز لديه قيمة الأداء بثقة أثناء النشاط البدني | | الخامس | |
| (العباب قوى) نشاط مختار من أنشطة ألعاب القوى | التعرف على قيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني | ===== | تتعزز لديه قيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني | | السادس | |
| (العباب قوى) تنظيم نشاط رياضي في مسابقة دفع الكرة الحديدية | يتعرف على آلية تنظيم نشاط رياضي في مسابقة دفع الكرة الحديدية وبعض قوانينها | ===== | تنمية الثقة بالنفس | | السابع | |
| (العباب قوى) تنظيم نشاط رياضي لمسابقة مضمار وأخرى ميدان (كرة قدم) ممارسة لعبة كرة القدم | يتعرف على كيفية تنظيم نشاط رياضي لمسابقة مضمار وأخرى ميدان | ===== | القدرة على اتخاذ القرارات | | الثامن | |
| (كرة قدم) ممارسة لعبة كرة القدم | التعرف على بعض قوانين كرة القدم | ===== | تتعزز لديه قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني في كرة القدم | | التاسع | |
| (كرة قدم) لدفاع رجل لرجل في كرة القدم | يتعرف على الطريقة المثلى لدفاع رجل لرجل في كرة القدم | ===== | تعزيز روح التسامح والمحبة | | العاشر | |
| (كرة القدم) الهجوم من الأطراف في كرة القدم | معرفة طريقة تطبيق الهجوم من الأطراف في كرة القدم | ===== | تعزيز لديه القيادة والأمانة | | الحادي عشر | |
| (كرة قدم) يمارس بعض مهام التحكيم أثناء منافسات في كرة القدم | معرفة المواد القانونية لكرة القدم | ===== | تعزيز لديه قيمة الثبات الانفعالي | | الثاني عشر | |
| (كرة الطائرة) مراجعة المهارات السابقة في كرة الطائرة | معرفة المهارات السابقة في كرة الطائرة | ===== | تتعزز لديه قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني في كرة الطائرة | | الثالث عشر | |
| (كرة الطائرة) يطبق بعض الخطط الهجومية في الكرة الطائرة | التعرف على المبادئ الهجومية في كرة الطائرة | ===== | تتعزز لديه المهارات السابقة في الكرة الطائرة | | 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 | |

مدیر المدرسه /

المشرف التربوي /

معلم المادة /