



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

سجل تحضير

مادة التربية البدنية والصحية

المرحلة الثانوية - مسارات ١٤٤٣ هـ



المعلم / هـ:

المدرسة:



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

أهداف مادة التربية البدنية للمرحلة الثانوية - مسارات

يتوقع من الطالب والطالبة بعد دراستهما للمادة في هذه المرحلة أن:

1. تنمو لديهما عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالب المرحلة الثانوية.
2. يظهرهما قدرًا من الكفاية عند أداء المهارات الرياضية المقررة لهذه المرحلة.
3. يعرفا بعض المفاهيم الصحية والفسولوجية المرتبطة بممارسة النشاط البدني بما يناسب هذه المرحلة.
4. يعرفا بعض الجوانب الفنية والقانونية والخطط المهمة لممارسة الألعاب الرياضية وتعزيزها بما يناسب المقرر لهذه المرحلة.
5. تتعزز لديهما بعض الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني.

الوحدة الأولى: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تسهم في تعزيز معرفة الطالب/ة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية) وأهميتها والطرائق المبسطة لقياسها، وكيفية تنميتها.

الوحدة الثانية: الألعاب الجماعية (كرة القدم)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية في أثناء النشاط البدني لدى الطالب/ة، وكذلك تطبيق طريقة تغطية الزميل وطريقة الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)، إضافة إلى ممارسة الطالب/ة بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات في كرة القدم.

الوحدة الثالثة: النشاط البدني والصحة + التغذية

تسهم في تعريف الطالب/ة بفوائد الانتظام في ممارسة النشاط البدني، وأهميته للصحة، وتوصيات مستوى النشاط البدني للصحة، ومكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة، والنشاط البدني وأهميته للصحة، ووصف النشاط البدني للبدناء.

الوحدة الرابعة: ألعاب المضرب (كرة الطاولة)

تسهم في إدراك الطالب/ة لأهمية استثمار الوقت الحر بما ينفعه إضافة إلى تعزيز بعض مهارات كرة الطاولة المناسبة للطالب في هذه المرحلة، وكذلك ممارسة الطالب بعض مهام التحكيم المناسبة في أثناء منافسات كرة الطاولة.



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة الخامسة : إصابات النشاط الرياضي

تسهم في تعريف الطالب/ة بقواعد السلامة وطرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي، وحقيبة الإسعافات الأولية (الأهمية + المكونات)، والإصابات الحرارية.

الوحدة السادسة : الألعاب الجماعية (كرة السلة)

تسهم في تعزيز قيمة الأداء بروح الفريق الواحد وقيمة المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني لدى الطالب/ة، وكذلك تطبيق دفاع المنطقة (٢:٣)، والهجوم المنظم في كرة السلة، إضافة إلى ممارسة الطالب/ة بعض مهام التحكيم في أثناء منافسات كرة السلة.

الوحدة السابعة : اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء

تسهم في تعزيز معرفة الطالب/ة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي (السرعة، الرشاقة، الاتزان)، وأهميتها والطرائق المبسطة لقياسها، وكيفية تنميتها.

الوحدة الثامنة : اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تسهم في تعزيز معرفة الطالب/ة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التركيب الجسمي "مؤشر كتلة الجسم + نسبة الشحوم في الجسم") وأهميتها والطرائق المبسطة لقياسها، وكيفية تنميتها.

الرجاء عدم إزالة الباركود أو الاسم حفظاً للحقوق

<https://t.me/SASPOORT>



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

جدول الحصص الدراسي

الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة	الوحدة الرابعة	الوحدة الخامسة	الوحدة السادسة
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					

توزيع الدروس للمرحلة الثانوية - مسارات

الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
١١	اللياقة القلبية التنفسية	٢٢	طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	١٢	طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	١٣	فوائد الانتظام على ممارسة النشاط وأهميته للصحة
١١	الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	١١	طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	١٢	مواد وقانون كرة القدم (قانون التسلل)	١٣	عناصر الغذاء
١١	مكونات النشاط البدني	١١	طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	٢٢	مواد وقانون كرة القدم (قانون التسلل)	١٣	نسب الغذاء الموصى بها
الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس		الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
٢٤	الإرسال القصير بظهر المضرب	١٤	الضربة القاطعة بظهر المضرب	١٥	طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	٢٦	طريقة دفاع المنطقة (٢:٣) في كرة السلة
١٤	الضربة القاطعة بظهر المضرب	١٤	الضربة الأمامية بوجه المضرب	١٥	حقيبة الإسعافات الأولية	١٦	طريقة الهجوم المنظم
١٤	الضربة القاطعة بظهر المضرب	١٤	مواد وقانون كرة الطاولة	١٥	الإصابات الحرارية		
الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح
١٦	طريقة الهجوم المنظم	١٧	أهمية السرعة للأداء الرياضي	١٨	برنامج مبسط للنشاط البدني يلائم تركيب جسمه		
٢٦	مواد وقانون كرة السلة	١٧	أهمية التوازن للأداء الرياضي	١٨	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني		
		١٧	أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	١٨	نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط		
الأسبوع الثالث عشر		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر	
و	ح	و	ح	و	ح	و	ح

بداية اجازة الفصل الدراسي الثاني
١٤٤٣/٨/٧

اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس
١٤٤٣/٧/١
اجازة مطولة يوم الاربعاء والخميس
١٤٤٣/٧/٢٣

اجازة مطولة يوم الاحد
١٤٤٣/٥/١٥
اجازة منتصف الفصل يوم الخميس
١٤٤٣/٦/٣

الأسبوع الثالث عشر

من ١٤٤٣/٨/٧ إلى ١٤٤٣/٨/٣٠

مراجعة عامة

و : رقم الوحدة ح : عدد الحصص



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

اللياقة القلبية التنفسية	الخبرة التعليمية	اللياقة البدنية والصحة	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثانوي - مسارات	الصف الدراسي
الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات	أسلوب التدريس المتبع	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن يدرك الطالب /ة أهمية اللياقة القلبية التنفسية	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية	الهدف المعرفي الحركي
أن تتعزز لدى الطالب /ة أهمية اللياقة القلبية التنفسية	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتعرف بأنها: قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة. وتنمى من خلال الأنشطة البدنية الهوائية، أي ما يستخدم فيه الأوكسجين مصدراً للطاقة، مثل: المشي، المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة، والسباحة، وغيرها من الأنشطة ذات الوتيرة المستمرة ويجهد بدني دون الأقصى، ومدته من (٢٠-٦٠) دقيقة في كل مرة بواقع (٣-٥) مرات أسبوعياً وبشدة تتراوح ما بين (٦٠-٩٠ ٪) من ضربات القلب القصوى.</p> <p>وتقاس بطريقة مباشرة في المعامل المجهزة، من خلال تعريض المفحوص إلى جهد بدني متدرج حتى الوصول إلى مجهاد اليدين، فتقاس غازات التنفس، كما يمكن تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بطريقة غير مباشرة من خلال الاختبارات الميدانية ومن أهمها: قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (جري/ مشي) مثل: قطع مسافة ٣ كلم، ومن أنسب الاختبارات لفتلة الشباب هو اختبار (جري / مشي ١٢٠٠م) أو اختبار (جري/ مشي ١٦٠٠م).</p> <p>تجدر الإشارة إلى أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشراً صحياً منخفض التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض وأمراض ليست لها أعراض.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	المليقة البدنية والصحة	الخبرة التعليمية	الحد الأدنى من النشاط البدني
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية النشاط البدني للمحافظة على الصحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على توصيات منظمة الصحة العالمية للأطفال والمراهقين
الهدف الانفعالي القيمي	أن تتعزز لدى الطالب /ة روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
<p>فوائد النشاط البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> تحسين الصحة تحسين المزاج تقوية العظام تقليل الإصابة بالأمراض تقليل ضغوط الحياة 	<p>تُعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه: كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تمارس في أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية.</p> <p>وينبغي عدم الخلط بين مصطلحي "النشاط البدني" و "الرياضة"، حيث تمثل الرياضة فئة فرعية من النشاط البدني تخضع للتخطيط والتنظيم وتسمم بالترتيب وتهدف إلى تحسين عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية أو الحفاظ عليها. وإلى جانب الرياضة، يعود أي نشاط بدني آخر يزاوئ أثناء الوقت الحر، أو عند الانتقال من مكان إلى آخر، أو جزء من عمل الشخص، بالفائدة على الصحة. وفضلًا عن ذلك، فإن النشاط البدني سواء أكان معتدلاً أو حاداً يُحسن الصحة.</p> <p>وتوصي منظمة الصحة العالمية الأطفال والمراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و١٧ عاماً بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ممارسة ٦٠ دقيقة يومياً على الأقل من النشاط البدني الذي يتراوح ما بين الاعتدال والحدة. ✓ ممارسة النشاط البدني لمدة تزيد على ٦٠ دقيقة يومياً ليعود بفوائد صحية إضافية. ✓ ينبغي أن ينطوي هذا النشاط البدني على أنشطة لتقوية العضلات والعظام ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	اللياقة البدنية والصحة	الخبرة التعليمية	مكونات النشاط البدني
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة شدة النشاط البدني أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة
الهدف الانفعالي القيمي	أن تتعزز لدى الطالب /ة روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ / نوع النشاط البدني</p> <p>تصنف الأنشطة البدنية تبعاً لنوع النشاط البدني إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> الأنشطة البدنية الهوائية: هي أنشطة معتدلة الشدة يمكن ممارستها لأكثر من عدة دقائق باستمرار بدون تعب ملحوظ، وتتميز بإيقاع منتظم مثل: المشي، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة، والسباحة. تمرينات تقوية العضلات: هي التمرينات التي تُستخدم فيها الأثقال أو الحبال المطاطية أو التمرينات السويدية. تمرينات المرونة: هي تمرينات الإمالة <p>ب / شدة النشاط البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> الأنشطة متوسطة الشدة هي الأنشطة التي تستطيع فيها الكلام بهدوء وباستمرار. الأنشطة عالية الشدة هي الأنشطة التي يكون بها صعوبة بالاستمرار في الكلام.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	اللياقة البدنية والصحة	الخبرة التعليمية	مكونات النشاط البدني
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	تابع للدرس السابق
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة شدة النشاط البدني أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة
الهدف الانفعالي القيمي	أن تتعزز لدى الطالب /ة روح المبادرة الإيجابية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
<div>من أجل الصحة</div> <div>٢٠ - ٦٠ دقيقة</div>	<p>ج / مدة ممارسة النشاط :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ يجب القيام بالنشاط البدني المتوسط الشدة لمدة (٣٠ دقيقة) على الأقل في معظم الأيام ويستحسن أن يكون ذلك يومياً. ✓ لا بد أن يشمل النشاط البدني فترة إحماء قبل البدء بالنشاط البدني لمدة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ دقائق وعلى فترة تهدئة ما بين ٥ - ١٠ دقائق أيضاً قبل الانتهاء من النشاط. ✓ من الممكن إضافة الأنشطة التي تُمارس يومياً إلى مدة النشاط مثل: التسوق واستخدام الدرج وتنظيف المنزل. ✓ هناك علاقة عكسية بين مدة ممارسة النشاط وشدة. ✓ زيادة مدة النشاط تدريجياً. ✓ لا بد من ترك وقت إضافي للإحماء والتهدئة. <p>د / تكرار النشاط :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ من أجل الصحة: (٥) أيام في الأسبوع أو أكثر ويستحسن يومياً. ✓ بغرض تحسين اللياقة البدنية: (٣-٥) مرات في الأسبوع. ✓ يومياً أفضل من (٥ أيام)، و(٣-٤) أيام أفضل من لا شيء. ✓ ينبغي التنوع في النشاط البدني مما يساعد على استخدام مجموعة عضلات مختلفة لتجنب الإصابة. ✓ ينبغي التنوع بالنشاط البدني لتجنب الملل.
<div>من أجل اللياقة البدنية</div> <div>٢٠ - ٦٠ دقيقة</div>	
<div>لخفض الوزن</div> <div>٦٠ - ٩٠ دقيقة</div>	

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة القدم	الخبرة التعليمية	طريقة تغطية الزميل (كرة القدم)
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة خطة دفاعية (تغطية الزميل) في كرة القدم
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لتغطية الزميل في كرة القدم
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	لقطع الكرة من اللاعب المنافس لك فور استلامه إياها أو من منافس يجري بها، عليك مهاجمته، وهذا يعني الاقتراب منه ومواجهته بقدميك، إلا أن ذلك يتطلب منك شجاعة وتوقيتاً وسرعة.
	هناك ثلاث طرائق أساسية لمواجهة المنافس هي: ✓ التصدي مواجهة ، يستعمل التصدي مواجهة عندما يتوجه اللاعب المنافس نحوك مباشرة: اقتراب منه، واستعمل جانب القدم لكتف الكرة، ثم تحرك بسرعة للتحكم بالكرة فور حصولك عليها.
	✓ التصدي جانبياً ، يستعمل هذا النوع لأخذ الكرة من منافس يتحرك في الاتجاه ذاته الذي تسير به. وفي الوقت المناسب. انقض على الكرة واستعمل مشط قدمك لاعتراض الكرة بقوة.
	✓ الانزلاق ، هذه الطريقة ينزل فيها اللاعب على الأرض بالقرب من المنافس، ويبعد الكرة عنه، وعندما تقوم بهجمة انزلاق ينتهي بك الأمر إلى الوقوع أرضاً.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة القدم	الخبرة التعليمية	طريقة الهجوم الخاطف
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للهجمة المرتدة في كرة القدم
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
  	<p>الاجري بالكرة :</p> <p>هناك عاملان يجب أخذها بعين الاعتبار هي:</p> <ul style="list-style-type: none"> المسافة: احرص على ألا تبعد الكرة كثيراً عن قدميك حتى لا يأخذها منك لاعب منافس، على ألا تلتصقها بقدميك لأن ذلك يجعل تقدمك بطيئاً. الرأس: اعرف أن اللاعب الماهر هو الذي يحتفظ برأسه مرفوعاً أثناء الجري بالكرة، وذلك ليسهل عليك رؤية أماكن اللاعبين الآخرين في الملعب، بينما تراقب الكرة بنظرة خاطفة. <p>التحكم بالكرة :</p> <p>ستستعمل في معظم الأحيان قدميك لإيقاف الكرة ووضعها في المكان المناسب بداخل مشط قدمك، ويمكن كتم الكرات العالية بباطن القدم فور وصولها إلى الأرض، وتسمى هذه الطريقة (قبضة النعل) وبالنسبة للكرات العالية عليك استعمال صدرك أو رأسك أو فخذك.</p> <p>تسديد الكرة :</p> <p>يمكن تسديد الكرة بأي جزء من القدم، فالتسديدات القصيرة المحكمة تكون بداخل مشط القدم، والتسديدات الطويلة والطائرة تكون بأعلى مشط القدم (من الداخل)، ولا تستعمل كثيراً أطراف أصابع القدم لصعوبة التحكم في الكرة من هذا الجزء من الحذاء.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة القدم	الخبرة التعليمية	قانون التسلل
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>* يكون اللاعب متسللاً عندما تكون قدمه أو رأسه أو أي جزء من جسمه باستثناء يديه أقرب لمرمى المنافس من لاعب آخر في الفريق المنافس، وذلك عند خروج الكرة من قدم زميله، وعادةً ما يكون أحد اللاعبين الآخرين في الفريق المنافس هو حارس المرمى، وفي حالة خروجه من مرماه واستطاعة اللاعب استلام الكرة خلفه، يكون في موقف صحيح بشرط وجوده على نفس الخط مع آخر مدافعين الفريق المنافس، أو يكون متأخراً عنهما وقت خروج الكرة من قدم الزميل.</p> <ul style="list-style-type: none"> لا يعد التواجد في منطقة التسلل خطأً في حد ذاته، فيمكن للاعب التواجد كثيراً خلف دفاعات المنافس دون أن يقع تحت طائلة قانون التسلل، لكن متى يصبح مُعرّضاً لاتخاذ الحكم إجراءً ضده؟ يحتسب التسلل على اللاعب لعدة أسباب مختلفة، أولها وأكثرها حدوثاً هو أن يكون اللاعب متسللاً وقت خروج الكرة من قدم زميله باتجاهه، وتسمى هذه الحالة التداخل في اللعب. يمكن أيضاً أن يحتسب التسلل عند تداخل اللاعب المتسلل مع المنافس، وهنا توجد أربع حالات هي: <ul style="list-style-type: none"> ✓ الأولى منع المنافس من لعب الكرة سواءً بطريقة مباشرة أو بحجب زاوية الرؤية عنه. ✓ الثانية منافسة المنافس على الكرة. ✓ الثالثة محاولة لعب الكرة بالاصطدام بالمنافس. ✓ الرابعة عمل تصرفاً مباشراً يؤثر على قدرة المنافس على لعب الكرة. آخر حالات التسلل التي دائماً ما تثير الجدل، هي أن تكون في موقف تسلل عند خروج الكرة من قدم زميلك في اتجاه بعيد عنك، لكنها تصطدم بأحد القائمين أو العارضة أو لاعب من فريق المنافس ثم تصل إليك، وهنا يصبح لزاماً على الحكم أن يطلق صافرة ويحتسب التسلل.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	النشاط البدني والصحة	الخبرة التعليمية	عناصر الغذاء
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية عناصر الغذاء
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على عناصر الغذاء
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>الكربوهيدرات: هي مجموعة تضم الأطعمة النشوية: كالخبز، والبطاطا، والحبوب، والشعير، والبطاطا الحلوة، والشوفان، والمعكرونة، والأرز، وغيرها من الأطعمة النشوية، ويُنصح بتناول ما يتراوح بين ٣-٥ حصص من الكربوهيدرات يومياً، وتوزيعها بين الوجبات؛ وذلك لأنها تمد الجسم بالطاقة، وتُعد غنيةً بمجموعة فيتامينات ب، والكالسيوم، كما يُنصح باختيار الحبوب الكاملة الغنية بالألياف التي تحافظ على صحة الجهاز الهضمي، وتذكر في الآتي بعض الأمثلة لما يُعادل حصة البروتينات:</p> <p>تضم هذه المجموعة كلاً من البيض، واللحوم، والدجاج، والأسماك، والعدس، وفول الصويا، والفاصولياء، والبالزلاء، والمكسرات، وتُعد هذه الأطعمة مهمةً لنمو الجسم وإصلاحه، كما أنها غنية بالحديد، والفيتامينات، والمعادن، ويجب الحصول على حصتين إلى ثلاث حصص يومية من مجموعة البروتينات، وفي الآتي بعض الأمثلة لما يُعادل حصة الحليب ومشتقاته:</p> <p>تضم هذه المجموعة الحليب، والأجبان القاسية والطرية، والألبان، وتُعد هذه الأغذية مهمةً للحفاظ على صحة العظام والأسنان؛ فهي غنية بالكالسيوم، والبروتينات، والعديد من الفيتامينات؛ مثل فيتامين أ، وفيتامين د، وفيتامين ب١٢، ويُنصح بالحصول على ٣ حصص من منتجات الألبان يومياً؛ حيث إن الحصة الواحدة تُعادل ما يأتي:</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	النشاط البدني والصحة	الخبرة التعليمية	عناصر الغذاء
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	تابع للدرس السابق
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية عناصر الغذاء
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على عناصر الغذاء
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>الفواكه والخضراوات: تضم هذه المجموعة الفواكه والخضراوات الطازجة، أو المعلبة، أو المجمدة، أو المجففة، وتمتاز هذه المجموعة بكونها منخفضة السعرات الحرارية، وغنية بالألياف؛ ولذلك فإن تناولها يساهم في السيطرة على الوزن، كما أنها تعد غنية بالفيتامينات، ومضادات الأكسدة التي تحافظ على صحة الجسم، وتقلل من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض، وينصح بتناول ٥ حصص يومية من الخضراوات والفواكه، ومن الأمثلة على ما تمثله الحصة الواحدة من</p> <p>الدهون والسكريات: تضم هذه المجموعة الزبدة، وزيت الطبخ، والكريمة، وصلصات السلطات، والمشروبات المحتوية على السكر، والشوكولاتة، وتحتوي هذه الأطعمة على الكثير من السعرات الحرارية، والقليل من العناصر الغذائية، وينصح بتجنب الإكثار من تناول هذه الأطعمة.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	النشاط البدني والصحة	الخبرة التعليمية	نسب الغذاء الموصى بها
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية نسب الغذاء الموصى بها
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على نسب الغذاء الموصى بها
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح الدرس
	<p>الكربوهيدرات</p> <p>تتناول الكربوهيدرات بنسبة ٤٥٪ حتى ٦٥٪ من كمية السعرات الحرارية اليومية. حيث يحتوي كل غرام واحد على ٤ سعرات حرارية.</p> <p>إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٩٠٠ حتى ١٣٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٢٢٥ حتى ٣٢٥ غراما. تناولوا الكربوهيدرات الطبيعية، التي تحتوي على قيمة غذائية عالية، الموجودة في الفواكه والخضروات، والفاصولياء والبقول والحبوب الكاملة. حاولوا الامتناع عن تناول الكربوهيدرات غير الصحية، مثل المشروبات المحلاة، الحلويات ومنتجات الحبوب المصنعة.</p> <p>البروتين</p> <p>يتم تناول البروتين بما يعادل نسبة ١٠٪ حتى ٣٥٪ من كمية السعرات الحرارية اليومية. البروتين يحتوي على ٤ سعرات حرارية في كل غرام. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٢٠٠ حتى ٧٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٥٠ حتى ١٧٥ غراما في اليوم. تناولوا البروتين الذي مصدره من الثبات، مثل الفاصولياء، العدس، منتجات الصويا واللحوم. تناولوا المأكولات البحرية مرتين في الأسبوع. اللحوم، والدجاج ومنتجات الحليب يجب أن تكون قليلة الدهون.</p> <p>الدهون</p> <p>تتناول الدهون بكمية محددة بنسبة ٢٠٪ حتى ٣٥٪ من كمية السعرات الحرارية اليومية. والدهنيات تحتوي على ٩ سعرات حرارية في كل غرام. إذا اتخذنا على سبيل المثال حمية تعتمد على ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم، فإن القيمة الغذائية تعادل ٤٠٠ حتى ٧٠٠ سعرة حرارية في اليوم، أو حوالي ٤٤ حتى ٧٨ غراما من الدهون في اليوم. تناولوا الدهون غير المشبعة من المصادر الصحية مثل الدجاج قليل الدهن، الأسماك والزيوت الصحية، مثل زيت الزيتون، الكانولا وزيت الجوز. حاولوا الامتناع عن تناول منتجات الحليب الغنية بالدهن، والحلويات، والبيتزا، ولحم (البرغر) والنقانق والمنتجات الدهنية الأخرى.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة




تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الارسال القصير بظهر المضرب
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طيية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة الارسال القصير بظهر المضرب بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء الصحيح للإرسال القصير بظهر المضرب
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون:</p> <ul style="list-style-type: none"> - كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة. - المضرب أسفل ذراع اليد اليسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماماً. - الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة. - يؤدي الإرسال بدفع الكرة الى أعلى في اتجاه رأسي. - دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة. - أرجحة اليد الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لتحرك الكرة بالمضرب وضربها من أسفل. - فرد اليد كاملة بعد اكتمال أداء الإرسال.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الضربة القاطعة بظهر المضرب
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طيية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة الضربة القاطعة بظهر المضرب بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء الصحيح للضربة القاطعة بظهر المضرب
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف التالي</p> <ul style="list-style-type: none"> - القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجه للشبكة. - الجزء العلوي من الجسم مائلا قليلا إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم الأرجحة الكبيرة - ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلا. - نقل الجسم إلى الأمام قليلا بعد أداء هذه الضربات. - متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	الضربة الأمامية بوجه المضرب
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طيية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة الضربة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الاداء الصحيح للضربة الامامية بوجه المضرب
الهدف الانفعالي القيمي	أن يقدر الطالب /ة قيمة الصدق أثناء ممارسة النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة والمسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً. - أرجحة الذراع المسكة بالمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام. - يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها. - نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية. - متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة




تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة الطاولة	الخبرة التعليمية	مواد وقانون كرة الطاولة
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طيية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة قوانين كرة الطاولة أثناء المشاركة بالنشاط البدني
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على بعض القوانين الضرورية التي تحكم منافسات كرة الطاولة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يضبط الطالب /ة النفس والتحكم في الانفعالات أثناء المشاركة في نشاط كرة الطاولة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>(مادة ٢ - ٦) الإرسال السليم ،</p> <p>- عند بداية الإرسال يجب أن تكون الكرة ثابتة ومستقرة على راحة اليد الحرة للمرسل وهي مسطحة ومفتوحة (١-٦-٢) .</p> <p>- يقوم المرسل برمي الكرة للأعلى باتجاه عمودي دون تدويرها بارتفاع لا يقل مسافة عن (١٦ سم) بعد تركها لليد الحرة ، وتسقط بعد ذلك دون لمس أي شيء قبل ضربها (٢-٦-٢) .</p> <p>- أثناء سقوط الكرة يقوم اللاعب بضربها بحيث تلمس سطح طاولة أولاً ثم مرورها من فوق الشبكة ، يقوم اللاعب المستقبل بعد أن تلمس سطح ملعبه بصدها (٣-٦-٢) .</p> <p>- يجب أن تكون الكرة فوق سطح الطاولة منذ آخر لحظة تكون فيها الكرة مستقرة قبيل رميها حتى ضربها من قبل المرسل ، ولا تحجب عن المستقبل بأي جزء من جسم الرامي أو ملابسه (٤-٦-٢) .</p> <p>(مادة ٢ - ٧) الرد السليم ،</p> <p>- الكرة المرسله أو العائدة من المنافس يتم ضربها بحيث تمر فوق أو حول الشبكة وتلمس سطح ملعب المنافس إما مباشرة أو بعد لمس الشبكة (١-٧-٢) .</p> <p>(مادة ٢ - ٨) نظام اللعب ،</p> <p>- في الفردي يقوم اللاعب المرسل بأداء ضربة إرسال صحيحة أولاً ، ثم يقوم المستقبل برد الكرة ردًا سليمًا ، وبعدها يتم تناوب أداء الرد السليم للكرة (١-٨-٢) .</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	إصابات النشاط البدني	الخبرة التعليمية	الوقاية من إصابات النشاط
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية طرق الوقاية من إصابات النشاط البدني
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على طرق الوقاية من إصابات النشاط البدني
الهدف الانفعالي القيمي	أن تنتمي لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>✓ إجراء الفحص الطبي الشامل: للتأكد من عدم وجود أمراض في الجهاز الدوري والرئوي والبولي والقلب وكذلك الأمراض السارية.</p> <p>✓ تناول الغذاء الكافي: تحديد نوعية الطعام المناسب، والابتعاد عن تناول الطعام قبل النشاط الرياضي بثلاث ساعات على الأقل.</p> <p>✓ أخذ الراحة الكافية: ينبغي التمتع بالراحة لمدة لا تقل عن (٨) ساعات، وأخذ فترات من الاسترخاء بين فترات النشاط.</p> <p>✓ عمل التمرينات المتدرجة: يؤدي التمرين العنيف دون التدرج إلى الإرهاق والإساءة للأجهزة المختلفة في الجسم.</p> <p>✓ الامتناع عن تعاطي المنشطات الصناعية.</p> <p>✓ تجنب الإعياء البدني: الاستمرار في التدريب العنيف يؤدي حتماً لإرهاق الأجهزة الحيوية وعدم تأزر هذه الأجهزة في تآدية الحركة المطلوبة نتيجة الاستهلاك في المواد المخزونة في الجسم كالبروتينات والنشويات والأملاح، وعدم قدرة الدم على حمل الأوكسجين للأنسجة والعضلات، وهذا يؤدي إلى إعياء بدني عام وينعكس على المخ كصورة من صور فقد الدم أو الأنيميا التي من علاماتها دوار، غثيان (قيء)، إغماء قد يكون مؤقتاً.</p> <p>✓ علاج الفوري لأي إصابة ومنع تكرارها.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	إصابات النشاط البدني	الخبرة التعليمية	حقيبة الإسعافات الأولية
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية حقيبة الإسعافات الأولية في المنزل والسيارة
الهدف المعرفي الحركي	أن يوضح الطالب /ة محتويات حقيبة الإسعافات الأولية
الهدف الانفعالي القيمي	أن تتبنى لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>الشاش الطبي : يُستخدم لربط مكان الإصابة بعد تطهيره.</p> <p>القطن الطبي : يُستخدم لتطهير مكان الإصابة، ومتوفر منه بالصيغيات بالشكل الكروي لسهولة وسرعة استخدامه.</p> <p>الأشرطة اللاصقة : تساعد على تثبيت الشاش والقطن، كما تُستخدم دبابيس مشبكة لإحكام ربط الشاش.</p> <p>لاصق طبي (بلاستر) : يوجد بأحجام مختلفة يُستخدم في حالات الجروح.</p> <p>رباط ضاغط : يستعمل عند إصابة الأيدي والأرجل بالانثناء.</p> <p>مناديل مبللة بالكحول : تُستعمل لتطهير الجروح وتعقيمها قبل تغطيتها.</p> <p>مسحة الأذن : تستخدم لتنظيف المناطق التي يصعب الوصول إليها مثل الفم، أو وضع المراهم فيها.</p> <p>الترمومتر الطبي : لقياس درجة حرارة الجسم.</p> <p>عدسة مكبرة : تساهم في تكبير الأشياء الصغيرة التي يصعب رؤيتها داخل الجلد.</p> <p>ملقط صغير : يستخدم لالتقاط الأشياء الصغيرة في الجلد.</p> <p>مقص حاد : يستخدم لقطع الشاش وغيره.</p> <p>قصاصات طبية : تُستخدم في تطهير الجروح.</p> <p>الأدوية والمسكنات : مسكن للصداع، ونزلات البرد والكحة، ومراهم وكيسولات مناسبة. مخفض حرارة. مضاد للإسهال والإمساك. مضاد للحموضة.</p> <p>محضر القيء : يستخدم في حالات التسمم الغذائي. مرهم لتهدئة الجلد ضد لدغات الحشرات. مرهم مضاد حيوي.</p> <p>كريم واقٍ من الشمس. زجاجة مطهر. وذلك لتطهير الأدوات المستعملة كالملقط. كمادات طبيعية كيميائية تستخدم عند الإصابة بالكدمات، كما أنها تقلل التورم.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الإصابات الحرارية	الخبرة التعليمية	إصابات النشاط البدني	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثانوي - مسارات	الصف الدراسي
الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات	أسلوب التدريس المتبع	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	استراتيجية التعلم المطبقة
مقاعد سويدية ، ساعة إيقاف		كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف	الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن يدرك الطالب /ة خطورة الإصابات الحرارية أثناء ممارسة النشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على الإصابات الحرارية أثناء النشاط البدني	الهدف المعرفي الحركي
أن تتمكن لدى الطالب /ة سمة التنافس المحمود أثناء المشاركة في أنشطة الوحدة	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>ضربة الشمس: ضربة الشمس أكثر خطورة من الإجهاد الحراري؛ حيث يمكن أن تؤدي إلى الوفاة. وتحدث ضربة الشمس عند التعرض إلى درجات حرارة مرتفعة، فيصبح الجسم ساخناً جداً، وتصل حرارته إلى ٤٠ درجة مئوية فأكثر. وخلال الإجهاد الحراري، تكون درجة حرارة جسم المصاب مرتفعة، ويصبح مضطرباً، وقد يفقد الوعي. عند رؤية المصاب بهذه الأعراض، يجب الاتصال بالإسعاف فوراً، وعمل الإسعافات الأولية؛ لتبريد جسمه سريعاً.</p> <p>الطفح الجلدي: يظهر الطفح الجلدي - في الغالب - عند الرضع والأطفال؛ بسبب وجودهم في أماكن ذات طقس حار، ورطب. ويحدث الطفح الجلدي عندما تصبح مسامات الغدد العرقية في الجلد مسدودة؛ مما يؤدي إلى ظهور بثور صغيرة حمراء حول هذه المسامات. ويظهر الطفح الجلدي في طيات الجلد بالرقبة، وفي أعلى الصدر، واليدين، والساقين، ومنطقة الحفاض.</p> <p>تشنجات العضلات: هي آلام، أو تشنجات في العضلات، تشمل مجموعة كبيرة من العضلات خصوصاً عضلات الساقين. يُعد الأشخاص الذين يتعرضون كثيراً في أثناء النشاط البدني الشاق أكثر عرضة لتشنجات العضلات بسبب الحرارة. حيث إن هذا التعرق يستنزف الأملاح المعدنية، والرطوبة في الجسم؛ فيؤدي إلى انخفاض مستوى الملح في العضلات، مسبباً بذلك تشنجات مؤلمة. كما أن تقلصات العضلات قد تكون أيضاً إحدى أعراض استنفاد الحرارة. إذا كنت تعاني مشكلات في القلب، أو كنت تنتهج نظاماً غذائياً منخفض الصوديوم، فاطلب العناية الطبية لتشنجات العضلات الحرارية.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الإصابات الحرارية	الخبرة التعليمية	إصابات النشاط البدني	الوحدة التعليمية
١	عدد الحصص	ثانوي - مسارات	الصف الدراسي
الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات	أسلوب التدريس المتبع	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	استراتيجية التعلم المطبقة
كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف			الأدوات المستخدمة

نواتج التعلم :

أن يدرك الطالب /ة خطورة الإصابات الحرارية أثناء ممارسة النشاط البدني	الهدف المهاري الحركي
أن يتعرف الطالب /ة على الإصابات الحرارية أثناء النشاط البدني	الهدف المعرفي الحركي
أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني	الهدف الانفعالي القيمي

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>حروق الشمس: حروق الشمس احمرار مؤلم بالجلد، يحدث خلال ساعات قليلة من التعرض المضرط لأشعة الشمس؛ حيث يتسبب بحرق الجلد؛ والاحمرار، والألم، والتورم، وربما ظهور بثور صغيرة ممتلئة بالسوائل.</p> <p>الوقاية من ضربة الحرارة: عند الارتفاع الشديد في درجات الحرارة، يجتنب الذهاب إلى الخارج إن أمكن، والبقاء في المنزل، وفي المناطق المكيفة. أما إذا كان هناك ضرورة للخروج، فيجب أخذ الاحتياطات اللازمة كالآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم؛ حيث يسبب الجفاف ونقص الأملاح المعدنية الإصابات المرتبطة بالحرارة. كما يجب تجنب تناول المشروبات السكرية، والمشروبات شديدة البرودة. • ممارسة النشاط البدني في وقت مبكر من اليوم قبل ارتفاع درجة حرارة الطقس. • التقليل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل: الشاي، والقهوة وغيرها. • عدم بقاء أو ترك الطفل داخل السيارة في الطقس شديد الحرارة. • تجنب تناول الوجبات الساخنة، والثقيلة؛ حتى لا تزيد حرارة الجسم. • عند الشعور بأعراض تقلصات الحرارة، أو الإجهاد الحراري، يجب تبريد الجسم على الفور؛ لتجنب الإصابة بضربة الحرارة.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة السلة	الخبرة التعليمية	دفاع المنطقة (٢:٣)
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة طريقة دفاع المنطقة (٢:٣) في كرة السلة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح لدفاع المنطقة (٢:٣) في كرة السلة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>أ / وقفة الاستعداد الدفاعية وتتمثل في النقاط الآتية :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ القدمان متباعدتان حيث تكون إحدى القدمين متقدمة عن الأخرى. ✓ انثناء خفيف في الركبتين، والجذع مائل قليلاً، والرأس إلى الأمام في اتجاه الكرة. ✓ تكون إحدى اليدين إلى الأعلى لحجز أو قطع التمريرة فوق الرأس أو التصويب، بينما تكون اليد الأخرى على جانب الجسم للخارج ومستعدة لقطع التمريرات. <p>ب / حركات القدمين الدفاعية : وهي حركات أساسية في الدفاع وتنقسم إلى الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ الجري لأخذ المكان الدفاعي. ✓ التحرك أماماً وخلفاً: بنقل القدم الأمامية ثم يتبعها بالقدم الخلفية، والعكس عند التحرك للخلف. ✓ التحرك الجانبي: (الخطوات الجانبية تتم بالانزلاق إلى الجهة اليمنى أو اليسرى). ✓ التحرك بزاوية (بنفس الطرائق السابقة ولكن بزاوية). <p>ج / اتخاذ الوضع المناسب:</p> <p>يتطلب من المدافع أن يكون بصفة مستمرة بين المهاجم والهدف، واتخاذ الوضع المناسب للمدافع يجعله في وضع مناسب لمقاومة المناورات الهجومية كما في الشكل أدناه.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة سلة	الخبرة التعليمية	الهجوم المنظم
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طيبة ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة طريقة الهجوم المنظم في كرة السلة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواصفات الأداء الصحيح للهجوم المنظم في كرة السلة
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يعتمد الهجوم المنظم على العديد من الأساليب الحركية التي يجب أن يلم بها لاعب كرة السلة، ويعرف متى وكيف يستخدمها، ويتصرف ضد دفاعات الفريق المنافس المختلفة بخطة مرسومة من قبل المدرب ضد الخطة الدفاعية المرسومة من قبل مدرب الفريق المنافس، حيث ينفذ في شكلين:</p> <p>✓ الهجوم ضد دفاع رجل لرجل: يعتمد على السرعة - الخداع - تغيير الاتجاه - التوقف المفاجئ - الحجز - المناولة والقطع والحجز.</p> <p>✓ الهجوم ضد الدفاع عن المنطقة: يعتمد على التفوق العددي أو الزيادة العددية في جهة معينة.</p> <p>إن ما يقوم به لاعب في الفريق المهاجم من محاولات تساعد على التخلص من مراقبة المنافس بالحاورة لاختراق دفاعه والاتجاه نحو السلة منفرداً أو مع زميل آخر أو أكثر في الفريق، ما هو إلا جزء مما يسمى بالهجوم المنظم للفريق الغاية منه إحباط محاولات المنافس الدفاعية أو السماح لأحد المهاجمين بإصابة الهدف. ومتى تمكن الفريق بأفراده أو بمجموعة منهم تطبيق خطة بشكل هجوم جماعي يمكن أن نطلق على مثل هذه الحركات بالهجوم المنظم.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	كرة سلة	الخبرة التعليمية	مواد وقانون كرة السلة
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	٢
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يطبق الطالب /ة مواد وقانون كرة السلة أثناء ممارسة النشاط البدني
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على مواد وقانون كرة السلة أثناء ممارسة النشاط البدني
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>* إصابة الهدف. متى تحتسب وقيمتها؟</p> <p>تحتسب الإصابة إذا دخلت الكرة وهي في حالة اللعب في السلة من أعلى الحلقة واستقرت فيها أو اخترقتها.</p> <p>تحتسب الإصابة التي تسجل من خلال اللعب نقطتين ، ما لم تكن المحاولة قد تمت خارج خط الثلاث نقاط، حيث تحتسب ثلاث نقاط ، وتحتسب الإصابة نتيجة الرمية الحرة بنقطة واحدة فقط.</p> <p>إذا دخلت الكرة عرضاً السلة من أسفلها فتعتبر موقوفة وتستأنف بكرة قفز على أقرب خط للرمية الحرة.</p> <p>* عرقلة الكرة في حالة الهجوم.</p> <p>لا يجوز للطالب المهاجم أن يلمس الكرة أثناء هبوطها إلى أسفل بكاملها، أو فوق مستوى الحلقة، أو فوق المنطقة المحرمة مباشرة، سواء أكانت في حالة التصويب على الهدف أو في حالة التمرير. ويسري هذا الحظر فقط إلى أن تلمس الكرة الحلقة.</p> <p>لا يجوز لأي طالب مهاجم أن يلمس سلة الفريق المنافس أو لوحة الهدف عندما تكون الكرة على حلقة السلة أثناء التصويب على الهدف أو في حالة التمرير.</p> <p>* عرقلة الكرة في حالة الدفاع.</p> <p>لا يجوز للطالب المدافع أن يلمس الكرة بعد أن تكون قد بدأت هبوطها لأسفل أثر تصويب الفريق المنافس لها على الهدف، وعندما تكون الكرة بأكملها فوق مستوى الحلقة.</p> <p>لا يجوز كذلك للطالب المدافع أن يلمس سلة فريقه أو لوحة الهدف عندما تكون الكرة على الحلقة أثناء محاولة إصابة الهدف، أو أن يلمس الكرة أو السلة عندما تكون الكرة داخل هذه السلة.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	الخبرة التعليمية	السرعة
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية السرعة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على أهمية السرعة للأداء الرياضي
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>هي سرعة أداء الحركات من نوع واحد بصورة متتالية، كما تعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتالية من نوع واحد في أقصر مدة، أو هي قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمن ممكن.</p> <p>• أنواعها :</p> <ul style="list-style-type: none"> السرعة الانتقالية. السرعة الحركية. سرعة الاستجابة. <p>• طرق تنميتها :</p> <ul style="list-style-type: none"> التكرارات. الطرق البديلة. طرق استخدام المقاومات المعوقة للسرعة. <p>• العوامل المؤثرة فيها :</p> <ul style="list-style-type: none"> الخصائص التكوينية للألياف العضلية. النمط العصبي للفرد. القوة العضلية. القدرة على الاسترخاء. قوة الإرادة. <p>• أهميتها :</p> <ul style="list-style-type: none"> السرعة مكون مهم في العديد من الأنشطة الرياضية. المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى. أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية. ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل وتوضح في أثناء ممارسة الرياضات الجماعية.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	الخبرة التعليمية	التوازن
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية التوازن
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على أهمية التوازن للأداء الرياضي
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>يعني التوازن القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف على قدم واحدة) أو عند أداء حركات (المشي على عارضة مرتفعة).</p> <p>أهميته :</p> <ul style="list-style-type: none"> يعد عنصراً مهماً في العديد من الأنشطة الرياضية. يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز. له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة. يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة. يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه. يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة. <p>أنواعه :</p> <p>التوازن الثابت :</p> <p>ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان.</p> <p>التوازن الديناميكي :</p> <p>القدرة على الاحتفاظ بالتوازن في أثناء الأداء الحركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية، وكما هو الحال عند المشي على عارضة مرتفعة.</p> <p>* العوامل المؤثرة عليه :</p> <ul style="list-style-type: none"> الوراثة. القوة العضلية. القدرة العقلية. الإدراك الحسي - حركي. مركز الثقل وقاعدة الارتكاز. <p>* بعض تدريباته :</p> <ul style="list-style-type: none"> (ووقوف) الثبات على قدم واحدة وأرجحة القدم الأخرى أماماً وخلفاً . (ووقوف) عمل ميزان أمامي .

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	الخبرة التعليمية	الرشاقة
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يمارس الطالب /ة تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية الرشاقة
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي
الهدف الانفعالي القيمي	أن يبرز الطالب /ة القدرات الفردية أثناء النشاط البدني

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بجزء معين منه أو بكل أجزاء جسمه.</p> <p>مكوناتها :</p> <ul style="list-style-type: none"> • القدرة على رد الفعل الحركي. • القدرة على التوجيه الحركي. • القدرة على التوازن الحركي. • القدرة على التنسيق والتناسق الحركي. • القدرة على الاستعداد الحركي. • خفة الحركة. <p>أنواعها :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الرشاقة العامة : هي مقدرة الفرد على أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم. • الرشاقة الخاصة : هي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد. <p>أهميتها :</p> <ul style="list-style-type: none"> • الرشاقة مكون مهم في الأنشطة الرياضية عامة. • تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية واتقانها. • كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة. • تضمن خليطاً من المكونات المهمة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي. <p>مخرجات تنميتها :</p> <ul style="list-style-type: none"> • تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات. • خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب على أرض رملية. • التعبير في السرعة وتوقيت الحركات. <p>تمرينات لتنميتها :</p> <ul style="list-style-type: none"> • (وقوف) الجري المتعرج. • (وقوف) الجري مع تغيير الاتجاه. • (وقوف) مسك الحبل (الوثب في المكان مع تعديه الحبل).

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> ورقة عمل	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	النشاط البدني والصحة	الخبرة التعليمية	برنامج مبسط للنشاط البدني
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يعد الطالب /ة برنامج مبسط للنشاط البدني يلانم تركيب جسمه
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على طريقة اعداد برنامج مبسط للنشاط البدني يلانم تركيب جسمه
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>• أولاً ، التكرار (F = Frequency)</p> <p>كم مرة في الأسبوع تود القيام بهذا النشاط ؟ إن الحد الأدنى لعدد مرات التكرار هو أن تقوم بالتدرب خمس مرات في الأسبوع. لكن تستطيع أن تغير وتبدل . مثلاً : إذا كنت مبتدئاً ولا يسمح وقتك بالتدرب ٥ مرات في الأسبوع ، فتستطيع التدرب ٣ مرات ، ثم تزيد بعد ذلك.</p> <p>• ثانياً ، الشدة (I=Intensity)</p> <p>ما شدة التمرين الذي تود القيام به ؟ ترتبط شدة التمرين ارتباطاً وثيقاً بمعدل نبضات القلب ، فكلما زاد معدل نبضات القلب بالدقيقة ، زادت الشدة. فالمشي السريع يعني غالباً شدة معتدلة ، بينما الجري بسرعة شدة مرتفعة.</p> <p>• ثالثاً ، النوع (T=Type)</p> <p>هناك التمارين الهوائية مثل المشي والجري والسباحة وكرة القدم ، وهناك التمارين اللاهوائية مثل الجري بسرعة هائلة و تمارين المقاومة كرفع الأوزان.</p> <p>• رابعاً ، الوقت (T=Time)</p> <p>كم وقتاً ستقضي خلال جلسة أو حصة التمرين ؟ عادة ما ينصح بممارسة ٣٠ دقيقة لكل حصة من التمرين ، وألا تقل عن ١٠ دقائق. بالتأكيد تستطيع تحديد الوقت حسب ظروفك وحالتك حتى تصل إلى الحد الأدنى الأسبوعي وهو ساعتان ونصف.</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	النشاط البدني والصحة	الخبرة التعليمية	نوع وكمية الغذاء
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	١
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>الكربوهيدرات :</p> <ol style="list-style-type: none"> الدور الرئيس للكربوهيدرات في النشاط البدني هو توفير الطاقة ، حيث توفر نحو ٦٠٪ إلى ٧٠٪ من السعرات الحرارية اليومية ، لأنها تعد الوقود الرئيس للمخ والعضلات في أثناء التمرين . توجد الكربوهيدرات في العديد من الأطعمة منها : الفاكهة ، والخضراوات ، والمعكرونة ، والخبز ، والحبوب ، والأرز . يحول الجسم السكريات والنشويات في الكربوهيدرات إلى ساقه (جلوكوز) ، أو يحزنها في أسججه الكبد والعضلات (في صورة جليكوجين) : مما يمنح الجسم التحمل والقوة للأنشطة عالية الكثافة وقصيرة المدة . إذا نفذ مخزون الكربوهيدرات من الجسم في أثناء التمرين ، فسوف يحرق الدهون والبروتينات للحصول على الطاقة ، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء . تعتمد كمية الكربوهيدرات التي يحتاجها الجسم على نوع النشاط البدني ، ومدته ، وشدة ، لذلك يحتاج الرياضيون المشاركون في المسابقات إلى كربوهيدرات أكثر من مستخدم الصالة الرياضية لتناسب مع كثافة مستوى نشاطهم . <p>إرشادات للمحافظة على مستوى الكربوهيدرات لأداء بدني أفضل :</p> <p>تناول بعض الكربوهيدرات قبل التمرين وبعده ، لضمان الحصول على كمية كافية من الكربوهيدرات في بداية التدريب ، وتجديد مخازن الجليكوجين بعد التمرين .</p> <p>تناول كربوهيدرات إضافية عند ممارسة الرياضة ، أو التنافس لمدة تزيد عن ساعة لتجديد الطاقة وتأخير التعب .</p> <p>تناول الكربوهيدرات قبل عدة أيام من موعد المنافسة (السباق) لإمداد العضلات بمخزون كاف من الكربوهيدرات .</p>

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى :		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	النشاط البدني والصحة	الخبرة التعليمية	نوع وكمية الغذاء
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	تابع للدرس السابق
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>البروتين:</p> <ol style="list-style-type: none"> يعد البروتين مهمًا في الأداء الرياضي؛ لأنه يمكن أن يعزز تخزين الجليكوجين، ويقلل آلام العضلات، ويعزز إصلاحها. كما أنه يمنح الجسم القدرة على بناء أنسجة وسوائل جديدة. يجب أن توفر البروتينات نحو ١٢٪ إلى ١٥٪ من السعرات الحرارية اليومية، ويفضل اختيار البروتينات منخفضة الدهون (مثل: اللحوم الخالية من الدهون). من المفاهيم الخاطئة الشائعة أن تناول كميات كبيرة من البروتين وحده يزيد كتلة العضلات ولكن الحقيقة أن: <ul style="list-style-type: none"> التركيز كثيرًا على تناول الكثير من البروتين يمكن أن يعني عدم الحصول على ما يكفي من الكربوهيدرات، وهو مصدر أكثر كفاءة للطاقة لممارسة الرياضة. تناول كميات كبيرة من البروتين يمكن أن يزيد استهلاك الطاقة (السعرات الحرارية)، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن. هناك أيضًا أدلة على أن استهلاك الكثير من البروتين على المدى الطويل يمكن أن يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام، ويمكن أن يؤدي أيضًا إلى تفاقم مشاكل الكلى. لا يجب استخدام مكملات البروتين كبديل للجوهرات، لأنها لا تحتوي على جميع الفيتامينات والعناصر الغذائية التي قد تحتويها الوجبة المتوازنة. لا يمكن للجسم تخزين المزيد من البروتينات، لذلك يحرقها للحصول على الطاقة، أو يحولها إلى دهون، وتعتمد كمية البروتين التي يحتاجها الجسم على: <ol style="list-style-type: none"> مستوى اللياقة. نوع التمرين وشدة ومدته. تناول الكربوهيدرات. إجمالي السعرات الحرارية اليومية.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم /ة المادة	المشرف /ة التربوي /ة	مدير /ة المدرسة



تحضير (المرحلة الثانوية - مسارات)

الوحدة التعليمية	النشاط البدني والصحة	الخبرة التعليمية	تعديل السلوك لزيادة النشاط
الصف الدراسي	ثانوي - مسارات	عدد الحصص	تابع للدرس السابق
استراتيجية التعلم المطبقة	التعليم التعاوني ، التعليم باللعب حل المشكلات ، الأداء في جماعات	أسلوب التدريس المتبع	الأمري ، الاكتشاف الموجه تطبيق ذاتي ، حل المشكلات
الأدوات المستخدمة	كرات طبية ، كرات (قدم ، سلة ، طائرة ، يد) ، أقماع ، أطواق ، حبال ، مقاعد سويدية ، مراتب مناسبة لأداء التمرينات ، عرض فلم ، صور تعليمية ، ساعة إيقاف		

نواتج التعلم :

الهدف المهاري الحركي	أن يدرك الطالب /ة أهمية تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية
الهدف المعرفي الحركي	أن يتعرف الطالب /ة على إرشادات تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية
الهدف الانفعالي القيمي	أن يتعاون الطالب /ة مع الزملاء في تنفيذ الخبرات التعليمية

شرح المهارة :

صورة للمهارة	شرح المهارة
	<p>إرشادات السلوك</p> <p>يجب تقليل الوقت الذي يقضونه في البقاء خاملين كل يوم؛ وذلك للحد من الأخطار الصحية. ولتحقيق هذا فإن عليهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تقليل استخدام الوسائط الإلكترونية للترفيه (مثل التلفزيون والألعاب الإلكترونية التي تتطلب الجلوس واستخدام الكمبيوتر) إلى ما لا يزيد عن ساعتين في اليوم - كلما قل الاستخدام قلت الأخطار الصحية. • فصل فترات الجلوس الطويلة قدر الإمكان. <p>إرشادات النشاط البدني</p> <ul style="list-style-type: none"> • ممارسة ٦٠ دقيقة على الأقل من النشاط البدني المعتدل إلى الشديد كل يوم. • يجب أن يشمل النشاط البدني مجموعة متنوعة من الأنشطة الهوائية، بما في ذلك بعض النشاط القوي. • يجب ممارسة أنشطة تقوية العضلات والعظام لثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل. • لتحقيق فوائد صحية إضافية، يجب ممارسة المزيد من النشاط - قد يصل إلى عدة ساعات في اليوم.

تقويم الخبرة

<input type="checkbox"/> أسئلة وأجوبة	<input type="checkbox"/> نشاط صفي	<input type="checkbox"/> ورقة عمل
أخرى:		

معلومات المعلم

معلم / ة المادة	المشرف / ة التربوي / ة	مدير / ة المدرسة