

خطة التعلم الأسبوعية

التربية الصحية والبدنية (١-١)

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ

Physical Education and Self-Defence

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الأول ١٥-٥-١٤٤٦هـ / ١٩-٥-١٤٤٦هـ

اللياقة البدنية والصحة	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	اللياقة القلبية التنفسية	توصيات مستوى النشاط البدني للصحة مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة	
الهدف	تتعزز قيمة أهمية اللياقة القلبية التنفسية	يتعرف على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة	يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		
نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :			

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثاني ٢٢-٥-١٤٤٦ هـ / ٢٦-٥-١٤٤٦ هـ

كرة القدم	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	خطة دفاعية (تغطية الزميل)		معرفة بعض قوانين كرة القدم
الهدف	يتطبق طريقة تغطية الزميل في كرة القدم	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	يتطبق مواد وقانون كرة القدم أثناء الممارسة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		
نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :			

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثالث ٢٩-٥-١٤٤٦هـ / ٤-٦-١٤٤٦هـ

كرة القدم	الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	الحصّة الثالثة
الخبرة التعليمية	خطة هجومية / الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)		معرفة بعض قوانين كرة القدم
الهدف	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :		
	يطبق طريقة الهجوم الخاطف في كرة القدم	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	يتعرف على مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الرابع ٧-٦-١٤٤٦هـ / ٩-٦-١٤٤٦هـ

النشاط البدني والصحة	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	النشاط البدني وأهميته للصحة	عناصر الغذاء والنسب الموصى بها	
الهدف	يتعرف على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :	
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	يتعرف على نسب الغذاء الموصى بها	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الخامس ١٤-٦-١٤٤٦هـ / ١٨-٦-١٤٤٦هـ

كرة الطاولة	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	الإرسال القصير بظهر المضرب		معرفة بعض قوانين كرة الطاولة
الهدف	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :		
	يطبق الإرسال القصير بظهر المضرب	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة

خطة الأسبوع السادس ٢١-٦-١٤٤٦هـ / ٢٥-٦-١٤٤٦هـ

كرة الطاولة	الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	الحصّة الثالثة
الخبرة التعليمية	الضربة القاطعة بظهر المضرب		معرفة بعض قوانين كرة الطاولة
الهدف	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :		
	يطبق الضربة القاطعة بظهر المضرب	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	يطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السابع ٢٨-٦-١٤٤٦هـ / ٢-٧-١٤٤٦هـ

كرة الطاولة	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	الضربة الأمامية بوجه المضرب	المعارضة بظهر المضرب	معرفة بعض قوانين كرة الطاولة
الهدف	يتطبق الضربة الأمامية بوجه المضرب	يدرك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	يتطبق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		
نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :			

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة

خطة الأسبوع الثامن ١٢-٧-١٤٤٦هـ / ١٦-٧-١٤٤٦هـ

إصابات النشاط البدني	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	طرق الوقاية إصابات النشاط الرياضي	حقيبة الإسعافات الأولية	الإصابات الحرارية
الهدف	يتعرف على إصابات النشاط الرياضي	يوضح محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	يلم بالمبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		
نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :			

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع التاسع ١٩-٧-١٤٤٦هـ / ٢٣-٧-١٤٤٦هـ

كرة السلة	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	خط دفاع المنطقة (٢:٣)		معرفة بعض قوانين كرة السلة
الهدف	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :		
	يطبق طريقة دفاع المنطقة (٢:٣)	يقدر قيمة الأداء بروح الفريق الواحد	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع العاشر ٢٦-٧-١٤٤٦هـ / ٣٠-٧-١٤٤٦هـ

كرة السلة	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	خطة الهجوم المنظم		معرفة بعض قوانين كرة السلة
الهدف	يطبق الهجوم المنظم	تتعزز لديه روح المبادرة الإيجابية ف ي أثناء ممارسة النشاط البدني	يطبق مواد قانون كرة السلة أثناء الممارسة
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		
نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :			

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الحادي عشر ٣-٨-١٤٤٦ هـ / ٧-٨-١٤٤٦ هـ

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	السرعة	التوازن	الرشاقة
الهدف	نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :		
	يتعرف على أهمية السرعة للأداء الرياضي	يتعرف على أهمية التوازن للأداء الرياضي	يتعرف على أهمية الرشاقة للأداء الرياضي
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi

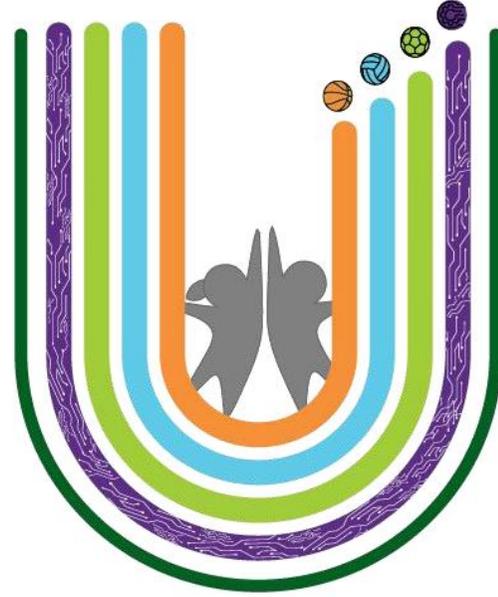


BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثاني عشر ١٠-٨-١٤٤٦هـ / ١٤-٨-١٤٤٦هـ

النشاط البدني والصحة	الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الخبرة التعليمية	التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة شحوم الجسم)		
الهدف	يعد برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه	يعدل سلوكه لزيادة نشاطه البدني من خلال الأنشطة الحياتية	يتعرف على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		
نواتج التعلم الخاصة : معارف - مهارات - قيم يكون الطالب قادرا على أن :			

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة ؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



التربية البدنية والدفاع عن النفس

Physical Education and Self-Defence



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com