

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



\*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11>

\* للحصول على جميع أوراق الصف الحادي عشر في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports2>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الحادي عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade11>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

[https://t.me/omcourse\\_bot](https://t.me/omcourse_bot)

ثالثاً: مناهج الصفوف (١١-١٢)

ملاحظة عامة: ينبغي في حال تنفيذ حصص الرياضة المدرسية بشكل مباشر في المدرسة مراعاة الإجراءات الاحترازية الآتية:

- \* استخدام التشكيلات الرياضية المناسبة للمحافظة على مسافة التباعد الجسدي بين الطلبة.
- \* تجنب لأنشطة التي يتطلب أداءها الاحتكاك والتلامس المستمر بين الطلبة.
- \* مراعاة النظافة الشخصية ونظافة الأدوات والأجهزة المستخدمة قبل وأثناء وبعد الحصة.
- \* تقليل الأنشطة الجماعية - قدر الإمكان - بالترحيح على المهام والأنشطة الفردية، مع إمكانية استخدام بعض الأدوات مثل (الأقماع) كبديل لوقوف الطلبة (الزملاء/المدافعين) عند تدريس الأنشطة الجماعية.

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الحادي عشر	
عدد الحصص في الأسبوع: ٤	عدد الساعات في الأسبوع: ٢
عدد الساعات في الفصل الدراسي الثاني: ٢٤	عدد الساعات بعد الحذف: ١٢

الوحدة/ المحور	الموضوع/ الدرس	الحالة	الخصائص التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	ملاحظات
الكرة الطائرة	الضرب الساحق الجانبي	يتم تدريسه	- يتعرف المراحل الفنية للضرب الساحق الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي الضرب الساحق الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للضرب الساحق الجانبي في لعبة الكرة الطائرة. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء الضرب الساحق الجانبي في مباراة الكرة الطائرة.	1	
	تنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة	يتم تدريسه	- يتعرف بعض الأسس الخاصة بتنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة الكرة الطائرة.	1	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/المحور
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- يطبق بعض الأسس والقواعد القانونية لتنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه لتنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة.</li> <li>- يقدر أهمية تنظيم وإدارة مباراة الكرة الطائرة.</li> </ul>			
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التمريرة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التمريرة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتمريرة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء مهارة التمريرة الخطافية في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	يتم تدريسه	التمريرة الخطافية	كرة السلة
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طريقة أداء التصويبة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي التصويبة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويبة الخطافية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء مهارة التصويبة الخطافية في مباراة كرة السلة.</li> </ul>	يتم تدريسه	التصويبة الخطافية	
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الخطط الهجومية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يتعرف بعض القواعد القانونية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يؤدي بعض الخطط الهجومية في لعبة كرة السلة.</li> <li>- يطبق بعض الخطط الهجومية في مباراة كرة السلة.</li> <li>- يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض الخطط الهجومية في لعبة كرة السلة.</li> </ul>	يتم تدريسه	الخطط الهجومية	
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف طرق خداع حارس المرمى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يؤدي مهارة خداع حارس المرمى في لعبة كرة اليد.</li> <li>- يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لخداع حارس المرمى في لعبة كرة اليد.</li> </ul>	يتم تدريسه	خداع حارس المرمى	كرة اليد



ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
		- يستمتع بمشاركة زملائه أداء خداع حارس المرمى في مباراة كرة اليد.			
	1	- يتعرف طريقة أداء التصويب بالطيران في لعبة كرة اليد. - يتعرف بعض القواعد القانونية للعبة كرة اليد. - يؤدي التصويب بالطيران في لعبة كرة اليد. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة للتصويب بالطيران في لعبة كرة اليد. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التصويب بالطيران في مباراة كرة اليد.	يتم تدريسه	التصويب بالطيران	
	1	- يتعرف بعض خطط الهجوم التنظيمي في لعبة كرة اليد. - يتعرف بعض القواعد القانونية في لعبة كرة اليد. - يؤدي بعض خطط الهجوم التنظيمي في لعبة كرة اليد. - يطبق بعض خطط الهجوم التنظيمي في مباراة كرة اليد. - يستمتع بمشاركة زملائه أداء بعض خطط الهجوم التنظيمي في لعبة كرة اليد.	يتم تدريسه	خطط الهجوم التنظيمي	
	1	- يتعرف الشئف الطبي و أهميته. - يتعرف محددات النشاط الرياضي. - يميز بين محددات نشاط رياضي. - يصنف أنواع تمرينات البرنامج التدريبي من أجل الصحة. - يؤدي بعض تمرينات البرنامج التدريبي من أجل الصحة. - يقدر أهمية الكشف الطبي قبل ممارسة الرياضة.	يتم تدريسه	الرياضة من أجل الصحة	الثقافة والوعي الصحي
	1	- يتعرف الاختلافات الجنسية لبعض المتغيرات بين الذكور والإناث. - يتعرف الاستجابات الفسيولوجية للتدريب الرياضي. - يميز بين الاستجابات الفسيولوجية للتدريب الرياضي للذكور والإناث. - يقدر أهمية التدريب الرياضي وأثره على الذكور والإناث.	يتم تدريسه	الاختلافات الجنسية والقدرات الرياضية	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/المحور
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف بعض الإصابات الرياضية وطرق إسعافها.</li> <li>- يميز بين طرق إسعاف بعض الإصابات الرياضية.</li> <li>- يطبق طرق الإسعافات الأولية لبعض الإصابات الرياضية.</li> <li>- يقدر أهمية الإسعافات الأولية في الرياضة.</li> </ul>	يتم تدريسه	الإسعافات الأولية	
	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يتعرف السمنة وأسبابها ومضارها.</li> <li>- يقارن بين السمنة وزيادة الوزن.</li> <li>- يتعرف علاقة الرياضة بالسمنة.</li> <li>- يميز بين درجات السمنة.</li> <li>- يقدر أهمية الرياضة وأثرها على السمنة.</li> </ul>	يتم تدريسه	السمنة	

almanahj.com/om