

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 الثاني عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/12>

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

<https://almanahj.com/om/12sports>

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

<https://almanahj.com/om/12sports1>

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

<https://almanahj.com/om/grade12>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

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

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الثاني عشر	
عدد الحصص في الأسبوع: ٤	عدد الساعات في الأسبوع: ٢
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: ٣٢	عدد الساعات بعد الحذف: ١٦

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/المحور
	١	- يتعرف بعض عناصر اللياقة البدنية. - يميز بين بعض عناصر اللياقة البدنية - يؤدي بعض التمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية. - يشعر بأهمية اللياقة البدنية في تحسين الصحة.	يتم تدريسه	مراجعة لعناصر اللياقة البدنية وتدريباتها.	الأولى: الإعداد البدني
	٢	- يتعرف الجلد العضلي وبعض التمرينات لتنميته. - يميز بين الجلد العضلي والقوة العضلية. - يؤدي بعض التمرينات لتنمية الجلد العضلي. - يقدر أهمية الجلد العضلي في تحسين اللياقة البدنية.	يتم تدريسه	الجلد العضلي (تحمل القوة)	
	٢	- يتعرف الجلد الدوري التنفسي وبعض الأنشطة الرياضية لتنميته. - يتعرف بعض طرق قياس الجلد الدوري التنفسي. - يقدر أهمية الجلد الدوري التنفسي في تحسين اللياقة البدنية.	يتم تدريسه	الجلد الدوري التنفسي	
	١	- يتعرف المراحل الفنية لدفع الجلة. - يؤدي مهارة دفع الجلة.	يتم تدريسه	دفع الجلة بطريقة الزحف	الثانية:

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
		- يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء مهارة دفع الجلة.			مسابقات الميدان والمضمار
	١	- يتعرف بعض التدريبات لتنمية مهارة دفع الجلة. - يؤدي بعض التدريبات لتنمية مهارة دفع الجلة. - يشعر بالرضا لمشاركة زملائه أداء تدريبات دفع الجلة.	يتم تدرسه	تدريبات دفع الجلة	
	١	- يتعرف تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة ولجانها. - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة دفع الجلة. - يمارس تنظيم مسابقة دفع الجلة. - يشعر بالرضا لمشاركته تنظيم مسابقة دفع الجلة.	يتم تدرسه	تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة	
	٢	- يتعرف خطط اللعب في كرة القدم وأنواعها. - يميز بين الخطط الهجومية والدفاعية في كرة القدم - يؤدي بعض خطط اللعب في كرة القدم - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تطبيق خطط اللعب في كرة القدم.	يتم تدرسه	خطط اللعب الهجومية والدفاعية.	الثالثة: كرة القدم (ذكور)
	٢	- يتعرف طرق اللعب في كرة القدم وأنواعها. - يتعرف بعض القواعد القانونية في كرة القدم. - يميز بين طرق اللعب في كرة القدم - يطبق بعض طرق اللعب في كرة القدم - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تطبيق طرق اللعب في كرة القدم.	يتم تدرسه	طرق اللعب في كرة القدم.	
	٢	- يتعرف التمرينات بالشريط. - يميز بين حركات التمرينات بالشريط. - يؤدي بعض التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي.	يتم تدرسه	التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي.	الثالثة: التمرينات الفنية إناث

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/المحور
		- يشعر بالسعادة لمشاركته زملائه أداء التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي.			
	٢	- يتعرف الجملة الحركية للتمرينات بالشريط. - يؤدي جملة تمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي. - يشعر بالسعادة لمشاركته زملائه جملة تمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي.	يتم تدريسه	جملة حركية باستخدام الشريط مع الإيقاع الموسيقي	
	٢	- يتعرف طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. - يميز بين أساليب طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. - يصمم جدول مباريات لطريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. - يطبق طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة. - يقدر أهمية طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة.	يتم تدريسه	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلة واحدة	الرابعة: التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية
	٢	- يتعرف طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. - يصمم جدول مباريات لطريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. - يطبق طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين. - يقدر أهمية طريقة تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين.	يتم تدريسه	تنظيم مسابقة الدوري من مرحلتين	