

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 الثاني اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/12sports2>

* 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

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الثاني 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	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	ملاحظات
الكرة الطائرة	حائط الصد	يتم تدريسه	<ul style="list-style-type: none"> - يعرف طريقة أداء حائط الصد وأهميته في لعبة الكرة الطائرة. - يميز بين أنواع حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة. - يؤدي مهارة حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه أداء أنشطة متنوعة لحائط الصد في لعبة الكرة الطائرة - يستمتع بمشاركة زملائه أداء حائط الصد في مباراة الكرة الطائرة. - يدرك أهمية حائط الصد في لعبة الكرة الطائرة. 	1	
	خطة العداء	يتم تدريسه	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء خطة العداء في لعبة الكرة الطائرة. - يميز بين أنواع الإعداد في لعبة الكرة الطائرة. - يتعرف بعض القواعد القانونية لاجبة الكرة الطائرة. - يشارك زملاءه تطبيق خطة العداء في مباراة الكرة الطائرة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء خطة العداء في لعبة الكرة الطائرة. 	1	
كرة السلة	ألعاب الستار	يتم تدريسه	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف ألعاب الستار وأنواعها في لعبة كرة السلة. - يميز بين أنواع ألعاب الستار في لعبة كرة السلة. - يؤدي أنشطة متنوعة لألعاب الستار في لعبة كرة السلة. - يشارك زملاءه تطبيق ألعاب الستار في مباراة كرة السلة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء ألعاب الستار في لعبة كرة السلة. 	1	
	خطة دفاع المنطقة	يتم تدريسه	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف خطة دفاع المنطقة وأنواعها في لعبة كرة السلة. - يميز بين أنواع دفاع المنطقة وتشكيلاتها في لعبة كرة السلة. - يتعرف بعض القواعد القانونية في لعبة كرة السلة. 	1	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/المحور
		<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي خطة دفاع المنطقة في لعبة كرة السلة. - يشارك زملاءه تطبيق خطة دفاع المنطقة في مباراة كرة السلة. - يقدر أهمية خطة دفاع المنطقة في لعبة كرة السلة. 			
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء بعض المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد. - يؤدي بعض المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد. - يشارك زملائه أداء أنشطة متنوعة لبعض المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد. - يشعر السعادة لمشاركة زملائه أداء بعض المهارات الدفاعية في مباراة كرة اليد. 	يتم تدريسه	المهارات الدفاعية	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف خطة دفاع المنطقة (٦-٠) في لعبة كرة اليد. - يقارن بين مميزات وعيوب خطة دفاع المنطقة (٦-٠) في لعبة كرة اليد. - يشارك زملاءه تطبيق خطة دفاع المنطقة (٦-٠) في مباراة كرة اليد. - يقدر أهمية خطة دفاع المنطقة (٦-٠) في لعبة كرة اليد. 	يتم تدريسه	خطة دفاع المنطقة (٦-٠)	كرة اليد
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف خطة الهجوم الخاطف في لعبة كرة اليد. - يتعرف بعض القواعد القانونية في لعبة كرة اليد. - يؤدي خطة الهجوم الخاطف في لعبة كرة اليد. - يشارك زملاءه تطبيق خطة الهجوم الخاطف في مباراة كرة اليد. - يقدر أهمية خطة الهجوم الخاطف في لعبة كرة اليد. 	يتم تدريسه	خطة الهجوم الخاطف	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف تغذية الرياضيين وعلاقتها بممارسة النشاط البدني والرياضة. - يميز بين العناصر الغذائية الرئيسية. - يقارن بين البرامج الغذائية لبعض الألعاب والمسابقات الرياضية. - يقدر أهمية التغذية وعلاقتها بالنشاط الرياضي. 	يتم تدريسه	تغذية الرياضيين	الثقافة والوعي الصحي
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض الأمراض المزمنة وعلاقتها بالرياضة. - يتعرف أعراض بعض الأمراض المزمنة. - يميز بين أعراض بعض الأمراض المزمنة وأثر ممارسة الرياضة عليها. 	يتم تدريسه	الرياضة وبعض الأمراض المزمنة	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
		- يقدر أهمية ممارسة الرياضة وأثرها على بعض الأمراض المزمنة.			
	2	- يتعرف بعض الإصابات الرياضية وطرق إسعافها. - يميز بين طرق إسعاف بعض الإصابات الرياضية. - يطبق طرق الإسعافات الأولية لبعض الإصابات الرياضية. - يقدر أهمية الإسعافات الأولية في الرياضة.	يتم تدريسه	الإسعافات الأولية	

almanahj.com/om