

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 الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports1>

* 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

نتقدم بثقة
Moving Forward
with Confidence

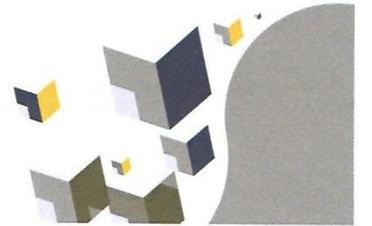


المحتوى التدريسي للمناهج الدراسية

للعام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١م في ظل
الوضع الحالي لجائحة (كوفيد١٩)

لمادة الرياضة المدرسية
للسفوف (١ - ١٢)

اكتوبر ٢٠٢٠م



(الفصل الدراسي الأول)

almanar.com/om

أولاً: الصفوف (1-4)

* يقتصر تدريس الموضوعات على الجانب النظري، وفيما يتعلق بالموضوعات المتضمنة للمخرجات المهارية، نقترح تحقيق المخرج المهاري أثناء شرح الموضوع أو بتنفيذ التلاميذ لمهام يحددها المعلم بما يتوافق مع قدراتهم وظروف التنفيذ.

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الأول	
عدد الحصص في الأسبوع: 2	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8 ساعات

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	ملاحظات
الأولى: التمرينات	التشكيلات	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء بعض التشكيلات الرياضية. - يميز بين أنواع التشكيلات الرياضية.	1	
	أجزاء الجسم	يتم تدريسه	- يتعرف أجزاء الجسم ومفاصله وأهميتها في أداء المهارات الحركية والأنشطة الرياضية.	1	
	الأوضاع الأساسية في التمرينات	يتم تدريسه	- يتعرف الأوضاع الأساسية للتمرينات.	2	يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الأوضاع الأساسية أثناء

شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم		- يميز بين الأوضاع الأساسية للتمرينات. - يؤدي بعض الأوضاع الأساسية للتمرينات.			
	-	-	محذوف	التمثيل الحركي	
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الحركات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم	2	- يتعرف حركتي المشي والجري. - يؤدي حركتي المشي والجري.	يتم تدريسه	المشي والجري	الثانية: الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية)
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الحركات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم	2	- يتعرف حركتي الوثب والحجل. - يميز بين حركتي الوثب والحجل. - يؤدي حركتي الوثب والحجل.	يتم تدريسه	الوثب والحجل	
	-	-	محذوف	المرجحة والمد والثني	
	-	-	محذوف	دحرجة الكرة والتقاطها	الثالثة: حركات المعالجة والتناول
	-	-	محذوف	رمي الكرة واستلامها	
	-	-	محذوف	ركل الكرة وإيقافها	

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الثاني	
عدد الحصص في الأسبوع: 2	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8 ساعات

ملاحظات	الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء بعض الأوضاع المشتقة أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم	الأولى: التمرينات	الأوضاع المشتقة في التمرينات	يتم تدريسه	- يتعرف بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يؤدي بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.	2
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء بعض التمرينات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم		التمرينات الحرة بدون أدوات	يتم تدريسه	- يتعرف بعض التمرينات الحرة - يميز بين أنواع التمرينات الحرة. - يؤدي بعض التمرينات الحرة.	2
		التمثيل الحركي	محذوف	-	-

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الحركات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم	2	- يتعرف حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان. - يؤدي حركتي الخطو الجانبي وركضة الحصان.	يتم تدريسه	الخطو الجانبي وركضة الحصان	الثانية: الحركات الأساسية (الانتقالية وغير الانتقالية)
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الحركات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم	2	- يتعرف حركة تبادل الخطو والحجل. - يؤدي حركة تبادل الخطو والحجل.	يتم تدريسه	تبادل الخطو والحجل	
-	-	-	محذوف	اللف والدوران	الثالثة: حركات المعالجة والتناول
-	-	-	محذوف	تنطيط الكرة	
-	-	-	محذوف	المراوغة والمحاورة	
-	-	-	محذوف	ضرب الكرة	

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الثالث	
عدد الحصص في الأسبوع: 2	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	ملاحظات
	الأوضاع المشتقة في التمرينات	يتم تدريسه	- يتعرف بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يميز بين الأوضاع المشتقة في التمرينات. - يؤدي بعض الأوضاع المشتقة في التمرينات.	1	يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء بعض الأوضاع المشتقة أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم
الأولى: التمرينات	التمرينات بالأدوات (الكرات)	يتم تدريسه	- يتعرف بعض التمرينات بالأدوات (الكرات). - يميز بين أنواع التمرينات بالأدوات (الكرات). - يؤدي بعض التمرينات بالأدوات (الكرات).	1	يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء بعض التمرينات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم
	تمرينات (جمباز) الموانع	محذوف	-	-	
الثانية: الإدراك والطلاقة الحركية	الاتزان	يتم تدريسه	- يتعرف الاتزان وأنواعه. - يميز بين حركات الاتزان الثابت والحركي.	2	يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الحركات أثناء شرح

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم		- يؤدي بعض حركات الاتزان الثابت والحركي.			
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الحركات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم	2	- يتعرف بعض حركات البراعة الحركية. - يؤدي بعض حركات البراعة الحركية.	يتم تدريسه	البراعة الحركية	
	-	-	محذوف	الطلاقة الحركية بالأدوات	
يقتصر تدريس الموضوع على الجانب المعرفي وشرح السباقات الرئيسية.	1	- يتعرف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار	يتم تدريسه	سباقات الجري	الثالثة : ألعاب القوى للصغار
يتم دمج الموضوعين في درس واحد يقتصر على الجانب المعرفي وشرح المسابقات الرئيسية.	1	- يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار	يتم تدريسه	مسابقات الوثب	
		- يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار	يتم تدريسه	مسابقات الرمي	

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الرابع	
عدد الحصص في الأسبوع: 2	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

ملاحظات	الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)
- يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء بعض التمرينات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم.	الأولى: التمرينات	التمرينات بالأدوات (العصا)	يتم تدريسه	- يتعرف بعض التمرينات بالأدوات (العصا). - يميز بين أنواع التمرينات بالأدوات (العصا). - يؤدي بعض التمرينات بالأدوات (العصا).	1
- يمكن أداء بعض التمرينات بالعصا وعلى المقعد السويدي باستخدام أدوات من البيئة المنزلية مثل (الكرسي - عصا صغيرة)		التمرينات بالأجهزة (المقعد السويدي)	يتم تدريسه	- يتعرف بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي). - يميز بين أنواع التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي). - يؤدي بعض التمرينات على الأجهزة (المقعد السويدي).	1
		تمرينات (جمباز) الموانع	محذوف	-	-
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الحركات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ	الثانية: الادراك والطلاقة الحركية	الاتزان	يتم تدريسه	- يتعرف الاتزان وأنواعه. - يميز بين حركات الاتزان الثابت والحركي.	2

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم		- يؤدي بعض حركات الاتزان الثابت والحركي.			
يقتصر تحقيق المخرج المهاري على أداء الحركات أثناء شرح الموضوع أو تنفيذ التلاميذ لمهام لاحقة يحددها المعلم	2	- يتعرف بعض حركات البراعة الحركية. - يؤدي بعض حركات البراعة الحركية.	يتم تدريسه	البراعة الحركية	
-	-	-	محذوف	الطلاقة الحركية بالأدوات	
يقتصر تدريس الموضوع على الجانب المعرفي وشرح السباقات الرئيسية.	1	- يتعرف بعض سباقات الجري في ألعاب القوى للصغار	يتم تدريسه	سباقات الجري	الثالثة : ألعاب القوى للصغار
يتم دمج الموضوعين في درس واحد يقتصر على الجانب المعرفي وشرح المسابقات الرئيسية.	1	- يتعرف بعض مسابقات الوثب في ألعاب القوى للصغار	يتم تدريسه	مسابقات الوثب	
		- يتعرف بعض مسابقات الرمي في ألعاب القوى للصغار	يتم تدريسه	مسابقات الرمي	

ثانيا: الصفوف (5-10)

* يقتصر تدريس الموضوعات على الجانب النظري، ويمكن للمعلم إثراء الموضوعات بالجوانب المتعلقة بالقواعد القانونية للألعاب والمسابقات الرياضية.

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الخامس	
عدد الحصص في الأسبوع: 2	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
يمكن للمعلم التطرق لبعض القواعد القانونية المرتبطة بالمهارات للألعاب والمسابقات الرياضية.	1	- يتعرف طريقة أداء العدو (50-75) م من البدء المنخفض.	يتم تدريسه	العدو (50-75) م من البدء المنخفض	الأولى : رياضات القوى
	2	- يتعرف طريقة أداء الوثب العالي بالطريقة الظهرية من خطوة واحدة.	يتم تدريسه	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من خطوة واحدة	
	1	- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بوجه القدم ومقدمة القدم.	يتم تدريسه	ضرب الكرة بوجه القدم ومقدمة القدم	الثانية : كرة القدم (ذكور)
	1	- يتعرف طريقة أداء إيقاف الكرة بباطن القدم.	يتم تدريسه	إيقاف الكرة بباطن القدم	
	1	- يتعرف طريقة أداء المشي والجري والحجل في خطوط منحنية.	يتم تدريسه	المشي والجري والحجل في خطوط منحنية	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)
	1	- يتعرف طريقة أداء الارتداد (السوستة).	يتم تدريسه	الارتداد (السوستة)	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	-	-	محذوف	جملة حركية مع الموسيقى الشعبية	
	1	- يتعرف طريقة أداء الإرسال الجانبي من أسفل.	يتم تدريسه	الإرسال الجانبي من أسفل	الثالثة: الكرة الطائرة
	1	- يتعرف طريقة أداء الدفاع باليدين من أسفل من الثبات.	يتم تدريسه	الدفاع باليدين من أسفل من الثبات	
	1	- يتعرف طريقة أداء الإعداد الأمامي من أعلى.	يتم تدريسه	الإعداد الأمامي من أعلى	

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: السادس	
عدد الحصص في الأسبوع: 2	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

ملاحظات	الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)
يمكن للمعلم التطرق لبعض القواعد القانونية المرتبطة بالمهارات للألعاب والمسابقات الرياضية.	الأولى: رياضات القوى	سباقات التتابع (4 × 50) م	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء سباقات التتابع (4 × 50) م.	1
		الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (3-5) خطوات	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب (3-5) خطوات .	2
	الثانية: كرة القدم (ذكور)	مراجعة لمهارة ضرب الكرة (باطن القدم - وجه القدم الأمامي والخارجي)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة (باطن القدم - وجه القدم الأمامي والخارجي).	1
		ضرب الكرة بالرأس من الوقوف	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس من الوقوف.	1
	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)	جملة تمرينات من الجري في منحنيات ودوائر	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء جملة تمرينات من الجري في منحنيات ودوائر .	1
		التمرينات بالأطواق	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء التمرينات بالأطواق.	1
	الثالثة: الكرة الطائرة	الإرسال الجانبي (الخطافي) من أعلى	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الإرسال الجانبي (الخطافي) من أعلى	1
		الدفاع باليدين من أسفل من الحركة	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الدفاع باليدين من أسفل من الحركة.	2

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: السابع	
عدد الحصص في الأسبوع: 1	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

ملاحظات	الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)
يمكن للمعلم التطرق لبعض القواعد القانونية المرتبطة بالمهارات للألعاب والمسابقات الرياضية.	الأولى: رياضات القوى	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الوثب العالي بالطريقة الظهرية من الاقتراب الكامل	2
		دفع كرة طبية زنة 1كجم	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء دفع كرة طبية زنة (1) كجم.	1
	الثانية: كرة القدم (ذكور)	استلام الكرة بوجه القدم الأمامي	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء استلام الكرة بوجه القدم الأمامي.	1
		ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بالرأس والطالب في الهواء.	1
	الثانية : التمرينات الفنية (إناث)	الوثبات (المفردة، المقوسة، القرفصاء)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الوثبات (المفردة، المقوسة، القرفصاء).	1
		التمرينات بالصولجانات (الزجاجات الخشبية)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء التمرينات بالصولجانات (الزجاجات الخشبية).	1
	الثالثة: الكرة الطائرة	الإرسال المواجه من أعلى (التنسي)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الإرسال المواجه من أعلى (التنسي).	1
		الإعداد الخلفي من فوق الرأس	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الإعداد الخلفي من فوق الرأس.	2

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الثامن	
عدد الحصص في الأسبوع: 1	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
يمكن للمعلم التطرق لبعض القواعد القانونية المرتبطة بالمهارات للألعاب والمسابقات الرياضية.	2	- يتعرف طريقة أداء الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء .	يتم تدريسه	الوثب الطويل بطريقة المشي في الهواء	الأولى : مسابقات الميدان
	1	- يتعرف طريقة أداء دفع الجلة.	يتم تدريسه	دفع الجلة	
	1	- يتعرف طريقة أداء كتم الكرة بخارج القدم.	يتم تدريسه	كتم الكرة بخارج القدم	الثانية : كرة القدم (نكور)
	1	- يتعرف طريقة أداء المحاورة من الأمام.	يتم تدريسه	المحاورة من الأمام	
	1	- يتعرف طريقة أداء الوثبات (مع ثني الجذع للجانب المقصية، الحصان).	يتم تدريسه	الوثبات (مع ثني الجذع للجانب، المقصية، الحصان)	الثانية : التمرينات الفنية (إناث)
	1	- يتعرف طريقة أداء التمرينات بالكرات.	يتم تدريسه	التمرينات بالكرات	
	2	- يتعرف طريقة أداء الإرسال الساحق .	يتم تدريسه	الإرسال الساحق	الثالثة:
	1	- يتعرف طريقة أداء الإعداد الجانبي.	يتم تدريسه	الإعداد الجانبي	الكرة الطائرة

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: التاسع	
عدد الحصص في الأسبوع: 1	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

ملاحظات	الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)
يمكن للمعلم التطرق لبعض القواعد القانونية المرتبطة بالمهارات للألعاب والمسابقات الرياضية.	الأولى: مسابقات الميدان	الوثب الثلاثي	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الوثب الثلاثي.	2
		رمي الرمح من الثبات (وضع الرمي)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء رمي الرمح من الثبات (وضع الرمي).	1
	الثانية: كرة القدم (ذكور)	كتم الكرة بأسفل القدم	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء كتم الكرة بأسفل القدم.	1
		امتصاص الكرة بالصدر	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء امتصاص الكرة بالصدر.	1
	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)	الوثبات (المفتوحة، النجمة ، مع رفع الرجلين للأمام)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة الوثبات (المفتوحة، النجم ، مع رفع الرجلين للأمام)	1
		جملة تمرينات بالزجاجات الخشبية	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء جملة تمرينات بالزجاجات الخشبية.	1
	الثالثة: الكرة الطائرة	الأعداد للخلف (بدون سقوط)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الأعداد للخلف	1
		الدفاع باليدين من أسفل (بدون سقوط)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة الدفاع باليدين من أسفل	2

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: العاشر	
عدد الحصص في الأسبوع: 1	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

ملاحظات	الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)
يمكن للمعلم التطرق لبعض القواعد القانونية المرتبطة بالمهارات للألعاب والمسابقات الرياضية.	الأولى: مسابقات الميدان	قذف القرص من الثبات والحركة	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء قذف القرص من الثبات والحركة.	2
		رمي الرمح من الحركة	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء رمي الرمح من الحركة.	1
	الثانية: كرة القدم (نكور)	المحاورة من الجانب ومن الخلف	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء المحاورة من الجانب ومن الخلف.	1
		المهاجمة	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء المهاجمة.	1
	الثانية: التمرينات الفنية (إناث)	الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الوثبات (الإقعاء، الطائرة، الحلق).	1
		التمرينات بالحبال	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء التمرينات بالحبال.	1
	الثالثة: الكرة الطائرة	الضرب الساحق المواجه	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الضرب الساحق المواجه.	1
		الدفاع بيد واحدة من الوقوف	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الدفاع بيد واحدة من الوقوف.	2

ثالثاً: الصفين (11 و12)

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- بالتركيز على المهام والأنشطة الفردية، مع إمكانية استخدام بعض الأدوات مثل (الأقماع) كبدايل لوقوف الطلبة (الزملاء/المدافعين) عند تدريس الأنشطة الجماعية.

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الحادي عشر	
عدد الحصص في الأسبوع: 4	عدد الساعات في الأسبوع: 2
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 32	عدد الساعات بعد الحذف: 16

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	ملاحظات
الأولى: الإعداد البدني	التهيئة (الإحماء والتهديئة)	يتم تدريسه	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني. - يتعرف الإحماء أهدافه وأقسامه. - يتعرف التهديئة وأهميتها. - يؤدي نماذج متنوعة من الإحماء والتهديئة. - يقدر أهمية الإحماء والتهديئة . 	1	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف مكونات اللياقة البدنية. - يميز بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارة. - يؤدي تمارين متنوعة مرتبطة بعناصر اللياقة البدنية. - يقدر أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة. 	يتم تدريسه	اللياقة البدنية	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض تدريبات رمي الرمح. - يؤدي بعض تدريبات رمي الرمح. - يؤدي مهارة رمي الرمح. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تدريبات رمي الرمح. 	يتم تدريسه	تدريبات رمي الرمح	الثانية: مسابقات الميدان والمضمار
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة رمي الرمح. - يتعرف مواصفات الرمح وميدان الرمي. - يشعر بالرضا لمشاركته تنظيم مسابقة رمي الرمح. 	يتم تدريسه	تنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح.	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف سباقات المسافات القصيرة وأنواعها. - يتعرف طريقة أداء سباقات المسافات القصيرة. - يؤدي بعض سباقات المسافات القصيرة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه سباقات المسافات القصيرة. 	يتم تدريسه	سباقات المسافات القصيرة	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء التمريرة الحائطية. - يؤدي التمريرة الحائطية. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التمريرة الحائطية. 	يتم تدريسه	التمريرة الحائطية	الثالثة: كرة القدم (ذكور)

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء التميريرة البينية. - يؤدي التميريرة البينية. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التميريرة البينية. 	يتم تدريسه	التميريرة البينية	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء مهارات حارس المرمى. - يؤدي مهارات حارس المرمى. - يقدر أهمية مهارات حارس المرمى في كرة القدم. 	يتم تدريسه	مهارات حارس المرمى	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف التمرينات الحديثة وأقسامها. - يؤدي بعض التمرينات البنائية العامة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التمرينات البنائية العامة. 	يتم تدريسه	التمرينات الحديثة	الثالثة: التمرينات الفنية (إناث)
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف جملة تمرينات حرة. - يؤدي نماذج متنوعة لجملة تمرينات حرة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء جملة تمرينات حرة. 	يتم تدريسه	جملة تمرينات حرة	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الإدارة الرياضية. - يميز بين مجالات الإدارة الرياضية. - يتعرف الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية. - يقدر أهمية الإدارة الرياضية 	يتم تدريسه	الإدارة الرياضية	الرابعة: التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طرق تنظيم المسابقات الرياضية. - يتعرف مميزات وعيوب طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة. 	يتم تدريسه	طرق تنظيم المسابقات الرياضية.	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
		<ul style="list-style-type: none"> - يصمم جدول مباريات بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة. - يصمم جدول مباريات بطريقة خروج المغلوب من مرتين. - يقدر أهمية طرق تنظيم المسابقات الرياضية. 			

almanahj.com/om

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الثاني عشر	
عدد الحصص في الأسبوع: 4	عدد الساعات في الأسبوع: 2
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 32	عدد الساعات بعد الحذف: 16

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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)	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المراحل الفنية لدفع الجلة. - يؤدي مهارة دفع الجلة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء مهارة دفع الجلة. 	يتم تدريسه	دفع الجلة بطريقة الزحف	الثانية: مسابقات الميدان
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض التدرجات لتنمية مهارة دفع الجلة. 	يتم تدريسه	تدريبات دفع الجلة	والمضمار

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
		<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي بعض التدريبات لتنمية مهارة دفع الجلة. - يشعر بالرضا لمشاركة زملائه أداء تدريبات دفع الجلة. 			
	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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 تدريسه	تنظيم وإدارة مسابقة دفع الجلة	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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 تدريسه	خطط اللعب الهجومية والدفاعية	الثالثة: كرة القدم (تكرور)
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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 تدريسه	طرق اللعب في كرة القدم	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف التمرينات بالشريط. - يميز بين حركات التمرينات بالشريط. - يؤدي بعض التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي. - يشعر بالسعادة لمشاركته زملائه أداء التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي. 	يتم تدريسه	التمرينات بالشريط مع الإيقاع الموسيقي	الثالثة: التمرينات الفنية إناث

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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
	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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	