



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بـ .....

مكتب التعليم بـ .....

مدرسة: .....

معلم التربية البدنية: .....

**تحضير دروس مادة التربية البدنية  
للمرحلة الثانوية (( النظام الفصلي ))  
{ المستوى الثالث }**

إعداد نخبة من معلمي التربية البدنية بمكتب التعليم بالنسيم بإدارة تعليم جدة

تنفيذ وإشراف: مشرف التربية البدنية / فارس بن إبراهيم الفضل

الأسبوع رقم: ١		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية			الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
الصحة واللياقة البدنية	النسب الموصى بها من الكربوهيدرات والدهون والبروتين	مهامي	أن يتعلم الطالب النسب الغذائية في حياته اليومية			يطبق الطالب النسب الغذائية العامة يذكر الطالب عناصر التغذية إقبال الطالب على الغذاء السليم	
		معرفة	أن يتعرف الطالب على عناصر التغذية				
		وجداني	أن يدرك الطالب أهمية التغذية				

الأسبوع رقم: ٢		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية			الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
الصحة واللياقة البدنية	دور النشاط البدني في التحكم بوزن الجسم	مهامي	أن يمارس الطالب النشاط الرياضي			يطبق الطالب الرياضة ذات الصلة بوزن الجسم يبتعد الطالب عن الغذاء الضار بالصحة يمارس الطالب النشاط الرياضي بصفه مستمرة	
		معرفة	أن يتعرف الطالب لأهمية الاعتدال في الغذاء				
		وجداني	أن يتطلع الطالب إلى الوصول لجسم رشيق				

الأسبوع رقم: ٣		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية			الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
الصحة واللياقة البدنية	تصميم أنشطة عملية تعليمية للأداء الرياضي	مهامي	أن يعد الطالب بعض الأنشطة التعليمية للأداء الرياضي			يطبق الطالب الأنشطة العملية للأداء الرياضي يطبق الطلاب الإحماء السليم مع زملائهم يحافظ الطلاب على نظافتهم الشخصية	
		معرفة	أن يعرف الطالب أهمية الإحماء				
		وجداني	أن يرفض الطالب إعارة الملابس الرياضية				

الأسبوع رقم: ٤		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية			الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
الصحة واللياقة البدنية	القيم ذات العلاقة لممارسة النشاط الرياضي	مهامي	أن يمارس الطلاب بعض القيم الرياضية			يحقق الطلاب أهداف القيم ذات العلاقة بممارسة الرياضة يتعرف الطالب على بعض القيم ذات العلاقة بممارسة الرياضة يتقيد الطالب بأخلاقيات ممارسة النشاط الرياضي	
		معرفة	أن يذكر الطالب بعض القيم الرياضية				
		وجداني	أن يشعر الطالب بأهمية القيم أثناء ممارسة الرياضة				

الأسبوع رقم: ٥		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية			الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
العب القوي	تعزيز قيمة التواضع عند الفوز	مهاري	أن يتعلم الطالب كيف يتواضع عند الفوز			يحقق الطالب التواضع عند الفوز	
	التواضع عند الفوز	معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض قيم التواضع			يطبق الطالب قيمة التواضع أثناء المنافسات	
		وجداني	أن يشعر الطالب بالتواضع عند الفوز			يدرك الطالب أهمية التواضع عند الفوز	

الأسبوع رقم: ٦		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية			الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
العب القوي	دفع الكرة الحديدية	مهاري	أن يؤدي الطالب دفع الكرة الحديدية بشكل صحيح			يتفنن الطالب أداء المهارة بشكل سليم	
		معرفي	أن يتعرف الطالب على قياس دائرة الرمي للكرة الحديدية			يستطيع الطالب قياس دائرة الرمي	
		وجداني	أن يظهر الطالب الثقة أثناء أداء المهارة			يظهر الطالب الثقة أثناء أداء المهارة	

الأسبوع رقم: ٧		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية			الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
العب القوي	آلية تنظيم نشاط رياضي لمسابقات المسافات (القصيرة والثوب الطويل)	مهاري	أن ينظم الطالب مسابقات في اللعب القوي			يشرف الطلاب على تنظيم بعض المسابقات	
		معرفي	أن يتعرف الطالب على مقاسات الملاعب في المسابقات			يعرف الطالب قياسات الملاعب	
		وجداني	أن يتعاون الطالب مع أفراد مجموعته			حب التعاون بين الطلاب أثناء المنافسات	

الأسبوع رقم: ٨		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية			الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير
العب القوي	ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء منافسات اللعب القوي	مهاري	أن يتعلم الطالب بعض المهارات التحكيمية في اللعب القوي			يحكم الطالب منافسة في اللعب القوي	
		معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض أخطاء التحكيم في المنافسات			يطبق الطالب بعض المهارات التحكيمية	
		وجداني	أن يتقبل الطالب قرارات الحكم			تقبل الطالب لقرارات الحكم	

الأسبوع رقم: ٩		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة القدم	الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)	مهاري	أن يؤدي الطالب الهجمة المرتدة بشكل صحيح		يطبق الطالب الهجمة المرتدة أثناء المباراة بشكل سليم		
		معرفي	أن يعرف الطالب عوامل نجاح الهجوم الخاطف				يذكر الطالب عوامل نجاح الهجوم الخاطف
		وجداني	أن يتعزز لدى الطالب نبذ التعصب وبث روح التسامح والمحبة				يظهر الطالب نبذ التعصب أثناء النشاط الرياضي

الأسبوع رقم: ١٠		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة القدم	كشف التسلل	مهاري	أن يؤدي الطالب كشف التسلل بشكل صحيح		يطبق الطالب مصيدة التسلل أثناء النشاط الرياضي بشكل صحيح		
		معرفي	أن يتعرف الطالب على بعض النقاط الفنية أثناء تنفيذ مصيدة التسلل				يذكر الطالب النقاط الفنية لمصيدة التسلل
		وجداني	أن يتعزز لدى الطالب نبذ ظاهرة التعصب الرياضي				يظهر الطالب نبذ ظاهرة التعصب الرياضي أثناء المباراة

الأسبوع رقم: ١١		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة القدم	المواد القانونية في كرة القدم	مهاري	أن يتقن الطالب قانون كرة القدم بشكل صحيح		يطبق الطالب قانون كرة القدم بشكل سليم		
		معرفي	أن يتعرف الطالب على قانون التسلل في كرة القدم				يذكر الطالب بعض المخالفات القانونية في تنفيذ التسلل
		وجداني	أن يتعزز لدى الطالب روح التعاون				يظهر الطالب روح التعاون مع زملائه الطلاب

الأسبوع رقم: ١٢		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة القدم	ممارسة التحكيم في كرة القدم	مهاري	أن يمارس الطالب تحكيم مباراة كرة القدم		يمارس جميع الطلاب تحكيم مباراة كرة القدم بشكل صحيح		
		معرفي	أن يعرف الطالب إشارات تحكيم كرة القدم				يذكر الطالب بعض الإشارات التحكيمية في كرة القدم
		وجداني	أن يتعزز لدى الطالب الثقة بالنفس				يظهر الطالب الثقة بالنفس أثناء تحكيمه مباراة كرة القدم

الأسبوع رقم: ١٣		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة الطائرة	الخطط الدفاعية في كرة الطائرة	مهاري	أن يتقن الطالب خطط الدفاع في كرة الطائرة		يطبق الطالب بعض الخطط الدفاعية في كرة الطائرة بشكل صحيح		
		معرفي	أن يعرف الطالب منطقة لاعب الليبرو في الملعب				يحدد الطالب منطقة لاعب الليبرو في ملعب الكرة الطائرة
		وجداني	أن يتعزز لدى الطالب قيمة الثبات الانفعالي				يظهر الطالب الثبات الانفعالي في الحصة

الأسبوع رقم: ١٤		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة الطائرة	تعزيز المهارات السابقة في كرة الطائرة	مهاري	أن يعزز الطالب المهارات السابقة في كرة الطائرة		يطبق الطالب بعض المهارات السابقة في كرة الطائرة بشكل صحيح		
		معرفي	أن يعرف الطالب أخطاء لمس الشبكة لكرة الطائرة				يذكر الطالب أخطاء لمس الشبكة في كرة الطائرة
		وجداني	أن يتعزز لدى الطالب قيمة الثبات الانفعالي				يظهر الطالب الثبات الانفعالي في الحصة

الأسبوع رقم: ١٥		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة الطائرة	المواد القانونية في كرة الطائرة	مهاري	أن يتقن الطالب قانون كرة الطائرة		يطبق الطالب قانون كرة الطائرة بشكل صحيح		
		معرفي	أن يعرف الطالب بعض مواد قانون كرة الطائرة				يذكر الطالب بعض المواد القانونية السابقة
		وجداني	أن يتعزز لدى الطالب روح التعاون				يظهر الطالب روح التعاون أثناء ممارسة النشاط

الأسبوع رقم: ١٦		تاريخ التنفيذ	من:	إلى:	المرحلة الدراسية: الثانوية	المستوى: الثالث	
الوحدة	الخبرة	الأهداف التعليمية		الأسلوب التعليمي	مؤشرات تحقيق الأهداف	توقيع المدير	
كرة الطائرة	ممارسة تحكيم "نشاط في كرة الطائرة"	مهاري	أن يمارس الطالب تحكيم مباراة كرة الطائرة		يمارس جميع الطلاب تحكيم مباراة في كرة الطائرة بشكل صحيح		
		معرفي	أن يعرف الطالب إشارات تحكيم مباريات كرة الطائرة				يذكر الطالب بعض الإشارات التحكيمية في كرة الطائرة
		وجداني	أن يتعزز لدى الطالب الثقة بالنفس				يظهر الطالب الثقة بنفس أثناء تحكيمه مباراة كرة الطائرة