

العام الدراسي ١٤٤٨هـ

الخطة الفصلية

مادة التربية البدنية

الصف الأول الابتدائي · الفصل الدراسي الأول

المدرسة

.....

المعلم

.....

المشرف التربوي

.....

قائد المدرسة

.....

بيانات الخطة وأهدافها

١٠ وحدات ٣٥٠ درسًا

المادة	التربية البدنية	الصف	الصف الأول الابتدائي	الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الأول
العام الدراسي	١٤٤٨هـ	المعلم		المدرسة	
عدد الأسابيع	١٦	الحصص الأسبوعية			

الأهداف العامة للمادة في هذا الفصل

١. يؤدي المهارات الحركية الأساسية أداءً صحيحًا
٢. ينمي لياقته البدنية ويحافظ على صحته
٣. يلتزم بقواعد الأمن والسلامة أثناء الممارسة
٤. يتمثل الروح الرياضية والعمل الجماعي
٥. يتعرف قواعد الألعاب المقررة ويطبقها
٦. يمارس النشاط البدني بانتظام في حياته

الوحدات ونواتج التعلم

م	الوحدة	الدروس	نواتج التعلم الرئيس
١	الصحة واللياقة البدنية	٥	يكتسب مفاهيم «الصحة واللياقة البدنية» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية
٢	أساسيات الحركة والمهارات والمفاهيم	٣	يكتسب مفاهيم «أساسيات الحركة والمهارات والمفاهيم» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية
٣	المهارات الحركية الأساسية	٤	يكتسب مفاهيم «المهارات الحركية الأساسية» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية
٤	مهارات التعامل مع الكرة	٤	يكتسب مفاهيم «مهارات التعامل مع الكرة» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية
٥	المهارات الحركية والالتزان	٤	يكتسب مفاهيم «المهارات الحركية والالتزان» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية
٦	مهارات الحركة والانتقال	٣	يكتسب مفاهيم «مهارات الحركة والانتقال» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية
٧	مهارات المشي والحركة	٣	يكتسب مفاهيم «مهارات المشي والحركة» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية
٨	التحكم بالجسم والالتزان	٣	يكتسب مفاهيم «التحكم بالجسم والالتزان» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية
٩	مهارات التعامل مع الكرة والالتزان	٣	يكتسب مفاهيم «مهارات التعامل مع الكرة والالتزان» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية

م	الوحدة	الدروس	ناتج التعلم الرئيس
١٠	تغيير الاتجاه والحركة	٣	يكتسب مفاهيم «تغيير الاتجاه والحركة» ومهاراتها ويوظفها في مواقف تعليمية وحياتية

الخطة الزمنية لتنفيذ المنهج

تُكتب التواريخ حسب التقويم الدراسي المعتمد، ويُؤشّر عمود التنفيذ أسبوعيًا.

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الدروس	الاستراتيجيات	التقويم	التنفيذ
١		الصحة واللياقة البدنية	• وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية • عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق) • تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني	التعلم التعاوني، فُكر، زوج، شارك، العصف الذهني	أسئلة شفوية	
٢		الصحة واللياقة البدنية	• مفهوم الغذاء الصحي • مكونات الغذاء الصحي • مراجعة الوحدة واختبارها	خرائط المفاهيم، التعلم باللعب	اختبار قصير	
٣		أساسيات الحركة والمهارات والمفاهيم	• الوضع الصحيح للوقوف • الوضع الصحيح للمشي • مسك الكرة باليدين	التعليم المباشر، التعلم التعاوني، التعلم بالممارسة والتدرج	ملاحظة	
٤		أساسيات الحركة والمهارات والمفاهيم، المهارات الحركية الأساسية	• مراجعة الوحدة واختبارها • الوضع الصحيح للجلوس • الوضع الصحيح للجري	العصف الذهني، خرائط المفاهيم	اختبار قصير	
٥		المهارات الحركية الأساسية	• الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم • دحرجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات • مراجعة الوحدة واختبارها	التعلم باللعب، التعلم بالممارسة والتدرج	اختبار قصير	
٦		مهارات التعامل مع الكرة	• الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات • مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له • الاتزان على الركبة والقدم	التعلم بالممارسة والتدرج، فُكر، زوج، شارك، العصف الذهني	ورقة عمل	
٧		مهارات التعامل مع الكرة، المهارات الحركية والاتزان	• دحرجة الكرة مع التحرك خلفها بجميع الاتجاهات • مراجعة الوحدة واختبارها • صعود السلم	التعلم بالممارسة والتدرج، التعلم باللعب	اختبار قصير	
٨		المهارات الحركية والاتزان	• مد وثنى مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل • الوقوف على قدم واحدة • استلام الكرة أو الأداة وتسليمها	التعليم المباشر، التعلم التعاوني، التعلم بالممارسة والتدرج	بطاقة خروج	

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الدروس	الاستراتيجيات	التقويم	التنفيذ
٩		المهارات الحركية والالتزان، مهارات الحركة والانتقال	- مراجعة الوحدة واختبارها - اللف حول المحور الطولي للجسم - الوقوف بالقدمين فوق قاعدة ثابتة (مقعد)	العصف الذهني، خرائط المفاهيم	اختبار قصير	
١٠		مهارات الحركة والانتقال، مهارات المشي والحركة	- لقف الكرة أو أي أداة - مراجعة الوحدة واختبارها - الانزلاق للأمام من المشي	التعلم بالممارسة والتدرج، التعليم المباشر	اختبار قصير	
١١		مهارات المشي والحركة	- المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية - ركل الكرة وهي ثابتة - مراجعة الوحدة واختبارها	التعلم التعاوني، التعلم بالممارسة والتدرج	اختبار قصير	
١٢		التحكم بالجسم والالتزان	- العدو في خط مستقيم - اهتزاز بعض أجزاء الجسم - الجلوس بالاستناد المتزن على الحائط	العصف الذهني، خرائط المفاهيم، التعلم باللعب	بطاقة خروج	
١٣		التحكم بالجسم والالتزان، مهارات التعامل مع الكرة والالتزان	- مراجعة الوحدة واختبارها - العدو في خط منحنى - إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم	التعليم المباشر، التعلم بالممارسة والتدرج	اختبار قصير	
١٤		مهارات التعامل مع الكرة والالتزان	- الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة - مراجعة الوحدة واختبارها	فكر، زواج، شارك	اختبار قصير	
١٥		تغيير الاتجاه والحركة	- العدو في خط متعرج - الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه	العصف الذهني، خرائط المفاهيم	ملاحظة	
١٦		تغيير الاتجاه والحركة	- الجري بالكرة - مراجعة الوحدة واختبارها	التعلم بالممارسة والتدرج	اختبار قصير	

يُضاف بعد كل وحدة درس للمراجعة والاختبار القصير، وتُعدّل الخطة حسب مستوى الطلاب.

ملاحظات

قائد المدرسة

المعلم