



خطة برامج العمل وتوزيع

محتوى مناهج التربية البدنية على صفوف

المرحلة الابتدائية

العام الدراسي 2024 / 2025م

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير
الموجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

اللجنة الأساسية للمعايير والمناهج لمادة التربية البدنية والصحية
التابعة لقطاع البحوث التربوية والمناهج

الصفة	المسمى الوظيفي	الاسم	م
	مركز العمل		
رئيس الفريق	موجه فني عام للتربية البدنية – بنات	أ/ ناهد علي موسى الفهد	1
	التوجيه الفني العام		
نائب الرئيس	موجه فني أول	د. يسرى فيصل العطير	2
	منطقة الجهراء التعليمية		
عضو ومقرر	موجه فني	أ/ نهى يوسف ادريس	3
	منطقة حولي التعليمية		

أعضاء اللجنة الفرعية لفريق عمل المنهج القائم على الكفايات لإعداد الخطة السنوية
والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية وتقييم الاختبارات العملية
لمادة التربية البدنية للمراحل التعليمية الثلاث (أ - م - ث)

الصفة	المسمى الوظيفي	الاسم	م
	مركز العمل		
عضو	موجه فني	أ/ مريم حسن نور	1
	منطقة حولي التعليمية		
عضو	موجه فني	أ/ بشاير محمد العنزي	2
	منطقة الجهراء التعليمية		
عضو	موجه فني	أ/ شيماء علي هاشم محمد	3
	منطقة مبارك الكبير التعليمية		

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الأول الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الأول)

الصف الأول

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
					اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة (تؤدى عناصر اللياقة البدنية من خلال ألعاب صغيرة و ترويحية)	الأول	9\16	9\19	1	3
1	الأول	الأول	1-1 2-2 3-2	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني خاص يشمل عناصر اللياقة البدنية التالية: 1- السرعة : - الجري في خط مستقيم مسافة 10 م - مطاردة الزميل - التتابع (تسليم وتسلم بالأدوات الصغيرة)	الثاني	9\22	9\26	5	15
					2- الرشاقة : - الوثب عالياً مع تغير الاتجاه (ربع لفة / نصف لفة) - الجري المتعرج - الجري الارتدادي مسافة 5-10م مع نقل الأدوات الصغيرة	الثالث	9\29	10\3		
					3- المرونة : - الوقوف في قاطرات وتسليم الكرة للزميلة (للخلف - للجانب بين القدمين) - جلوس طويل وانثناء الجذع مع لمس الأمشاط باليدين - الطعن (الأمامي - الجانبي)	الرابع	10\6	10\10		
					4- القوة : - حمل ثقل باليدين أمام الصدر ومد الذراعين أماماً عالياً - حمل ثقل باليدين أمام الصدر مع ثني الركبتين - الوثب لأبعد مسافة ممكنة	الخامس	10\13	10\17		
					5- التحمل : - الجري في المكان 10 ث - الوثب مع فتح وضم الرجلين في المكان 8 مرات - الانبطاح المائل مع تبادل قذف الرجلين للخلف 10 ث	السادس	10\20	10\24		

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الأول الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025 / 2024م
 (الفصل الدراسي الأول)

الصف الأول

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة/ الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
	الأول	الأول	2-1 3-2 1-3 2-3	الوعي بالجسم	- المشي بأنواعه (السريع - الرياضي - العالي) - المشي باتجاهات مختلفة (للأمام - للجانب - للخلف)	السابع	10\27	10\31	3	9
					- الجري بأنواعه (السريع - الرياضي - العالي) -الحجل بالمكان - الحجل بالقدمين باتجاهات مختلفة (للأمام - للجانب - للخلف) -الوثب بأنواعه (المفرودة - المقوسة - النجمة)	الثامن	11\3	11\7		
					- الوعي بالجسم من خلال التقليد والمحاكاة للكانات الحية مثل: (الأشجار - الزهور - الأرنب - الحصان الخ) - الوعي بالجسم من خلال التقليد والمحاكاة للظواهر الطبيعية مثل: (الأمطار - الرياح - المد والجزر الخ)	التاسع	11\10	11\14		
					-رمي الكرة ولقفها باليدين من الثبات والحركة لأعلى ولأمام -رمي ولقف الكرة باتجاهات مختلفة لأبعد مسافة ممكنة	العاشر	11\17	11\21	4	12
-درجة الكرة من الثبات (بيد واحدة - باليدين) -مسك و ضرب كرة خفيفة لأعلى ولأمام والتحرك معها والسيطرة عليها	الحادي عشر	11\24	11\28							
-تمرير و استلام الكرة من الثبات -تمرير و استلام الكرة من الجري	الثاني عشر	12\1	12\5							
-التنطيط من الثبات من مستويات مختلفة (منخفض - متوسط) -التنطيط من الحركة من مستويات مختلفة (منخفض - متوسط)	الثالث عشر	12\8	12\12							
					تطبيقات عملية علي ما سبق	الرابع عشر	12\15	12\19	1	3
					تقييم الفصل الدراسي الأول (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	12\22	1\2	2	6

د. يسرى فيصل العطير
 الموجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



4

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

الموجهة الفنية العام للتربية البدنية بنات

ملاحظة: تبدأ إجازة منتصف العام من الأحد 2025/ 1 / 19م إلى الخميس 2025/ 1 / 30م

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الأول الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الأول

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص		
3	الثاني	الأول	3-1 2-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة (تؤدي عناصر اللياقة البدنية من خلال ألعاب صغيرة و ترويحية)	الأول	2\2	2\6	1	3		
					- الامتداد والتكور - الدرجة الأمامية	الثاني	2\9	2\13	2	6		
					-الدوران -الارتكاز على قدم واحدة (الميزان العالي)	الثالث	2\16	2\20				
					التعامل مع الكرة والوعي بالمكان	3-2 2-3 3-3	ركل الكرة : - ركل الكرة من الثبات بأي جزء من أجزاء القدم - ركل الكرة للتصويب على هدف محدد	الرابع	2\23	2\27	2	6
						ألعاب ترويحية باستخدام الكرة	الخامس	3\2	3\6			



الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الأول الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025 / 2024م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الاول

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
4	الثاني	الأول	2-1 3-2 2-3	التعبير الحركي	حركات الجسم من الثبات بتحريك الذراعين والقدمين - التحرك للأمام وللخلف وللجانبيين بتحريك الذراعين	السادس	3\9	3\13	5	15
					جملة تعبيرية من التراث الشعبي الكويتي مع الموسيقى والأدوات المناسبة من التراث	السابع +	3\16	3\27		
					التقليد والمحاكاة عن الشجاعة والحماس والدفاع عن النفس	التاسع	3\30	4\3		
					- قصص حركية عن : الولاء و الانتماء للوطن - قصص حركية عن : النظافة والترتيب - قصص حركية عن : النظام – الاحترام والتقدير	العاشر	4\6	4\10		
9			1-1 1-2 2-2	التمرير وامتصاص الكرة	تمرير الكرة ولقفها من الثبات من مستويات مختلفة	الحادي عشر	4\13	4\17	3	9
					تمرير الكرة ولقفها من الحركة من مستويات مختلفة	الثاني عشر	4\20	4\24		
					تمرير الكرة من الجانب وفوق الرأس و لقف الكرة من الوثب	الثالث عشر	4\27	5\1		
					تطبيقات عملية علي ما سبق	الرابع عشر	5\4	5\8		
6				تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)	الخامس عشر +	5\11	5\22	2	6	

د. يسرى فيصل العطير
 الموجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



6

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يعطي أمثلة على استخدام المهارات الحركية الأساسية	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم الطريقة الصحيحة للمشي الرياضي مع توصيفها لزملائه باستخدام الكلمات والجمل المناسبة - يعرض، من خلال الممارسة، التمييز بين نوعين من الوثب: الوثب على قدم واحدة والوثب على قدمين مع شرح الحالات التي يحتاج فيها الى هذه المهارات الحركية في المنزل والمدرسة. - يشاهد صوراً للأمثلة مختلفة لاستخدامات المهارات الحركية، ويعرض أمثلة منها الى زملائه في الصف 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-1 يتعرف على المهارات الحركية الأساسية التي يستخدمها المتعلم في محيط المنزل و المدرسة</p>	<p>1- تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الأداء الحركي والصحة</p>
2-1 يعرض امثلة لحركات بعض الكائنات الحية على الصف	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم أنواع مختلفة من الحركة لبعض الكائنات (على سبيل المثال، القفز مثل الارنب والتسلق مثل القرد، والمشي وكأنه الطاووس، الوثب مثل البطريق، والسباحة مثل السمك) وتقليدها للصف. - يميز المتعلم بين المشي والقفز والسباحة والتعلق والحركات الأخرى التي يؤديها الحيوانات المألوفة لديه - يربط المتعلم بعض الحركات مثل المشي، والقفز، والتعلق والسباحة مع صور لبعض الأنشطة من المنزل او المدرسة . وعرض المزيد من الأمثلة من تجارب الطلاب في الصف. 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-1 يفهم مجموعه من حركات الكائنات الحية في بيئتهم المحلية ومقارنتها بالمهارات الحركية</p>	
3-1 يبادر في عرض فوائد التغذية الجيدة	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم أمثلة من المهارات الحركية الأساسية، ويشرح مشاعره (البدنية والنفسية) قبل التمرين وبعده - يحلل المتعلم مكونات الغذاء الجيد باستخدام الصور من الانترنت و يناقش مع زملائه فوائد التغذية الجيدة للجسم والعقل. - يشاهد المتعلم فيلم عن أهمية المهارات الحركية الأساسية، والتغذية الجيدة والراحة المناسبة للحياة اليومية ، ويعرض انطباعاته من خلال رسم صور لها - يمارس المتعلم احدي الالعاب الشعبية، ويصف قيمة الأنشطة البدنية في الحياة اليومية. 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-1 يقدر قيمة المهارات الحركية وفائدتها على الجسم.</p>	

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-2 يختار الأنشطة المناسبة لقدراته	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف المتعلم على عدد من اللاعبين في كل مجموعة من الألعاب الرياضية المحلية، وقوانين تسجيل الاهداف - يتعرف المتعلم على خطوط الملعب في كل مجموعة الألعاب الرياضية المحلية باستخدام الصور. - يدرك المتعلم الاتجاهات والمسافات لرمي الكرة. 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-2 يتعرف على الأنشطة الرياضية اليومية داخل البيئة المدرسية</p>	<p>2- ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي</p>
2-2 يتبع الارشادات عند المشاركة في الانشطة الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يشرح المتعلم قوانين اللعبة لزملائه قبل المباراة، ويمارس هذه القوانين اثناء اللعب. - يناقش أهمية الالتزام بقوانين الالعب الرياضية و عقوباتها - يشاهد فيلم عن مخاطر اللعب غير النظيف و عقوبات انتهاك القوانين الرياضية، ويستعرض أمثلة على أهمية القوانين في الأنشطة والألعاب الرياضية مع زملائه في الصف 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-2 يلعب بنزاهة واتباع قوانين اللعب عند المشاركة في الانشطة الرياضية</p>	
3-2 يتفاعل ويقدر أهمية الحركات الأساسية للحفاظ على صحة الجسم و لياقته	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم لعبة رياضية ومن ثم يستعرض امثلة لاستخدام لغة الجسد في اثناء اللعب - يستعرض لغة الجسد في التفاعل مع الآخرين في اثناء اللعب وذلك قبل المباريات ، ثم يمارسها في اثناء اللعب. - يشاهد المتعلم فيلم عن لعبة محلية ، ويستعرض ويشرح امثلة على لغة الجسد لزملائه في الصف. 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-2 يقدر أهمية المشاركات الرياضية المستمرة كوسيلة صحية للحفاظ على لياقته البدنية</p>	

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يشرح أهمية الحركات الأساسية للحفاظ علي صحة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم الاوضاع الاساسية لبعض الحركات مثل الوقوف والمشي والجري والوثب على قدم واحدة، ووصف مشاعره العاطفية والجسدية لزملائه في الصف. - يشاهد المتعلم فيلم عن الألعاب الرياضية ويناقش الفوائد الصحية لممارسة الانشطة البدنية في تلك الالعاب - يستكشف المتعلم الصور من وسائل الاعلام حول المهارات الحركية الأساسية ويختار أمثلة جيدة منها تسهم في تحسين الحياة الصحية 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-3 يتعرف على المهارات الحركية الأساسية (مثل الوقوف والمشي، والجري، القفز، والزهلقة، والتنطيط، والرمي والالتقاط) بمفرده او ضمن مجموعة لتطوير حياة صحية</p>	3- المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة
2-3 يؤدي بصفة فردية أو جماعية المهارات الحركية من خلال الانشطة الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يمشي المتعلم في خطوط متعرجة إلى الأمام لمسافة 20 مترا في تنافس مع مجموعة، ويناقش مع زملائه عناصر اللياقة البدنية (السرعة – الرشاقة والمرونة) التي تم استخدامها في هذا النشاط.. - يمشي المتعلم إلى الخلف في خط مستقيم لمسافة 15 مترا في تنافس مع الزمن، ويناقش فوائد هذه الأنشطة علي الجسم. - يمارس المتعلم ويشرح حركات ثني وتمدد الجسم من ثلاث اوضاع أساسية مختلفة، وتصف فوائد الحركات للآخرين 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-3 يؤدي التدريبات الرياضية التي تعود بالفائدة على رشاقة الجسم</p>	
3-3 ينصت ويستجيب بصورة صحيحة خلال الأنشطة الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يتعاون المتعلم مع أعضاء الفريق باستخدام وسائل الاتصال الملائمة، مثل التحدث والاستماع، والإشارات ولغة الجسد - يمارس المتعلم لعبة باستخدام الكرة. ينصت ويستقبل ومن ثم تمريرها إلى الآخرين - يناقش المتعلم طرق اظهار التعاطف مع الفريق للتخفيف من حدة الهزيمة - يتفاعل المتعلم مع زملائه خلال المباريات الرياضية باستخدام لغة الجسم 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-3 يمارس مهارات التواصل بما في ذلك الاستماع وطرح الاسئلة أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التربية الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



وزارة

9

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الثاني الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الأول)

الصف الثاني

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
1	الأول	الثاني	1-1 2-2 1-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة (تؤدي عناصر اللياقة البدنية من خلال ألعاب صغيرة و ترويحية)	الأول	9\16	9\19	1	3
					اعداد بدني خاص يشمل عناصر اللياقة البدنية التالية: 1- السرعة: - الجري في خط مستقيم مسافة 15 م - مطاردة الزميل - التتابع (تسليم وتسلم بالأدوات الصغيرة)	الثاني	9\22	9\26	5	15
					2- الرشاقة: - الوثب عاليا مع تغير الاتجاه (ربع لفة / نصف لفة) - الجري المتعرج - الجري الارتدادي مسافة 10-15م مع نقل الأدوات الصغيرة	الثالث	9\29	10\3		
					3- المرونة: - الوقوف في قاطرات وتسليم الكرة للزميلة (للخلف -للجانب بين القدمين) - جلوس طويل وانشاء الجذع مع لمس الأمشاط باليدين - الطعن (الأمامي - الجانبى)	الرابع	10\6	10\10		
					4- القوة: - حمل ثقل باليدين أمام الصدر ومد الذراعين أماماً عالياً - حمل ثقل باليدين أمام الصدر مع ثني الركبتين - الوثب لأبعد مسافة ممكنة	الخامس	10\13	10\17		
					5- التحمل: - الجري في المكان 15 ث - الوثب مع فتح وضم الرجلين في المكان 10 مرات - الانبطاح المائل مع تبادل قذف الرجلين للخلف 15 ث	السادس	10\20	10\24		

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الثاني الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025 / 2024م
 (الفصل الدراسي الأول)

الصف الثاني

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص					
2	الأول	الثاني	1-1 3-1 2-2	الوعي بالمكان والفراغ	-الجري مع الثبات بطرق مختلفة -ربط الجري بحركات اخرى (الحجل - الوثب)	السابع	10\27	10\31	3	9					
					(الجري - الحجل - الوثب) باستخدام الأدوات و الأجهزة الرياضية	الثامن	11\3	11\7							
					الوعي بالمكان من خلال التقليد والمحاكاة للكائنات الحية مثل: (الأشجار - الزهور - الحصان - الغزال.... الخ)	التاسع	11\10	11\14							
								1-1 2-1 1-3 3-2	التعامل مع الكرة	-الرمي واللقف من الثبات باستخدام (الكرة الصغيرة - الطوق - أكياس الحبوب.... الخ) -الرمي واللقف من الحركة باستخدام (الكرة الصغيرة - الطوق - أكياس الحبوب.... الخ)	العاشر	11\17	11\21	4	12
										-تمرير و استلام الكرة باتجاهات مختلفة مع الزميلة -دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة في اتجاهات مختلفة	الحادي عشر	11\24	11\28		
										-التنطيط من الثبات من مستويات مختلفة (متوسط - عالي) --التنطيط من الحركة باتجاهات مختلفة (للأمام - للجانب)	الثاني عشر	12\1	12\5		
										ربط التنطيط مع التمرير واستلام الكرة	الثالث عشر	12\8	12\12		
										تطبيقات عملية على ما سبق	الرابع عشر	12\15	12\19	1	3
										تقييم الفصل الدراسي الأول (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	12\22	1\2	2	6

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

وزارة التربية والتعليم
 التوجيه الفني العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف



11

د. يسرى فيصل العطير

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

ملاحظة: تبدأ إجازة منتصف العام من الأحد 2025/ 1 / 19م إلى الخميس 2025/ 1 / 30م

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الثاني الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الثاني

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
			2-2 3-2 1-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة (تؤدي عناصر اللياقة البدنية من خلال ألعاب صغيرة و ترويحية)	الأول	2\2	2\6	1	3
3	الثاني	الثاني	1-1 2-1 3-2 1-3	التعامل مع الكرة	1-الرمي: -الرمي واللقف بأدوات خفيفة -رمي الكرة لأعلى ولقفا بعد ارتدادها من الأرض -رمي ولقف الكرة باتجاهات مختلفة	الثاني	2\9	2\13	4	12
					-رمي الكرة لأعلى و للأمام مع التحرك والسيطرة عليها	الثالث	2\16	2\20		
					2-الركل: -ركل الكرة الثابتة بأي جزء من أجزاء القدم -ركل الكرة الثابتة على هدف	الرابع	2\23	2\27		
					-ركل الكرة الثابتة من الحركة (المشي -الجري) بأي جزء من أجزاء القدم لمسافة محددة	الخامس	3\2	3\6		

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الثاني الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الثاني

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
			2-2 3-2 1-3	التعبير الحركي	حركات الجسم الأساسية بالذراعين والقدمين من الثبات والحركة (المشي - الجري - الحجل بأنواعه)	السادس	3\9	3\13	4	12
					قصص حركية عن : انتماء والولاء للوطن - تقدير خدمات الدولة	السابع	3\16	3\20		
					قصص حركية عن : احترام القوانين - بر الوالدين	الثامن	3\23	3\27		
					قصص حركية عن :الترتيب - النظافة - التنظيم	التاسع	3\30	4\3		
4	الثاني	الثاني	2-3 3-3 2-2	التنوع باستخدام حركات الجسم	الامتداد والتكور - اللف والدوران - الارتكاز والتوازن	العاشر	4\6	4\10	4	12
					-الدرجة الأمامية (المكورة - المفرودة) -الدرجة الجانبية (المكورة - المفرودة) -ربط التوازن مع الدرجة الأمامية	الحادي عشر + الثاني عشر	4\13	4\24		
					الدرجة الخلفية	الثالث عشر	4\27	5\1		
					تطبيقات عملية على ما سبق	الرابع عشر	5\4	5\8	1	3
					تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	5\11	5\22	2	6

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يشارك في المناقشات حول الأنشطة البدنية الأساسية لتحسين المهارات الحركية والصحة	<ul style="list-style-type: none"> - يصف المتعلم الأنشطة البدنية الأساسية في لعبة من المنزل او المدرسة، ويمارسها مع زملاء الدراسة. - يستكشف المتعلم صوراً للأنشطة البدنية من وسائل الإعلام لتحسين الأداء الحركي والصحة ويمارس هذه الأنشطة مع زملاء الدراسة. - يشاهد المتعلم فيلماً تعليمياً حول لعبة رياضية ويحدد الخطوات الصحيحة للقف والرمي لتحسين المهارات الحركية. 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-1 يتعرف على المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية في محيط مجتمعه</p>	1- تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الأداء الحركي والصحة
2-1 يمارس الألعاب الرياضية ويستعرض فوائدها أمام الزملاء	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم مع زملاء الصف المهارات الأساسية مثل الوثب والجري لمسافة قصيرة من أجل تطوير عنصر القوة والسرعة. - يمارس المتعلم الأنشطة البدنية الأساسية باستخدام الكرة مثل الرمي واللقف لتقوية عضلات الكفين ، ومرونة الذراعين، وشرح هذه التمارين إلى زملائه في الصف. 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-1 يحدد المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية الجماعية داخل المدرسة وخارجها</p>	
3-1 يقارن بين الغذاء الصحي وغير الصحي، وتأثير كل منهما على الصحة	<ul style="list-style-type: none"> - يستعرض المتعلم مهارات الحركات الأساسية خلال الألعاب الجماعية والفردية، ويصف أهمية هذه المهارات للحفاظ على الجسم. - يستكشف ويجمع صوراً عن الغذاء الصحي، وعرضها على الآخرين في مناقشة صفية. - يستمع المتعلم إلى توصيات حول أهمية التغذية الجيدة على الصحة العامة، ويشرحها للآخرين. 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-1 يقدر الفوائد الأساسية للتغذية الجيدة والعناية بالجسم في المنزل وعند السفر محلياً</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الدرجة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التربية الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-2 يميز بين الألعاب الرياضية الفردية والجماعية	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، ويستعرض فوائدها لتقوية الجسم. - يشاهد المتعلم فيلما حول الألعاب الفردية والجماعية، ويمارس استخدام التقنيات والأدوات المختلفة للعبة مع فريقه. - يتعرف المتعلم على عناصر اللياقة البدنية في الألعاب الرياضية من خلال الصور ويستعرضها مع زملائه في الفريق. 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-2 يعدد الألعاب الرياضية الفردية والجماعية</p>	<p>2- ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي</p>
2-2 يطبق قوانين الألعاب أثناء ممارستها مع زملاء الدراسة	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم تسجيل هدف في كرة لتحقيق النجاح بشكل فردي وجماعي. - يتبع المتعلم الخطوات في ممارسة الوثب الطويل باستخدام حفرة الوثب لتنمية القوة والسرعة. - يشارك المتعلم بمجموعة متنوعة من الجمل الحركية البسيطة في مسابقات جماعية بين الفرق في المرافق الرياضية في المدرسة 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-2 يؤدي جمل حركية بسيطة عند ممارسة الألعاب الرياضية واتباع القوانين واطهار تحقيق المعايير المعمول بها للمرحلة العمرية</p>	
2-3 يتفاعل مع الآخرين أثناء اللعب مع زملاء الدراسة والاصدقاء خارج المدرسة وفقاً للاهتمامات المتبادلة	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم أنواع مختلفة من حركات الرقص الشعبي ويختار مع المجموعة أمثلة منها لتأديتها في فعاليات اجتماعية - يستخدم المتعلم لغة الجسد لإثارة الحماس بين زملائه من أجل أداء أفضل في العمل الجماعي - يراجع المتعلم المفاهيم الجمالية وجوانب الحركة عند تنفيذ مهارة الرقص الشعبي في وجود خلفية إيقاعية 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-2 يعبر عن تفضيله لممارسة الأنشطة الحركية المختلفة</p>	

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يتفاعل مع الاصدقاء لممارسة الالعاب الرياضية لتحسين الصحة	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم لعبة رياضية تنافسية بين فريقين، ويشارك في مناقشات حول "أهمية العلاقات بين أعضاء الفريق لضمان النجاح". - يشاهد المتعلم فيلم عن كرة القدم، ويشرح لزملائه أمثلة للعلاقات الجيدة بين أعضاء الفريق لترسيخ القيم الاجتماعية للتعاون. - يقدم المتعلم أمثلة على أهمية العلاقات الانسانية عند اداء الالعاب الوطنية مع الآخرين 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-3 يستعرض أهمية العلاقات الإنسانية والقيم مع أفراد المجموعة من خلال المشاركة الأنشطة الرياضية</p>	3 - المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة
2-3 يؤدي بعض الحركات التعبيرية الراقصة وتوافقها مع الايقاع	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم حركات الارتقاء التوازن باستخدام خطوط الملعب لضبط المسافات أثناء الاداء. - يمارس المتعلم حركات الرقص الشعبي باستخدام الموسيقى الشعبية للحفاظ على التقاليد التراثية، ويستعرضها مع زملائه في الصف - يمارس المتعلم حركات الرقص الشعبي ويشرح لزملائه فوائدها في تعديل الحالة الصحية والمزاجية للفرد 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-3 يؤدي الحركات التعبيرية الراقصة لتحسين القوام</p>	
3-3 يهتم ويتفاعل مع الفنون الشعبية أثناء المشاركة في المناسبات الوطنية	<ul style="list-style-type: none"> - يشاهد المتعلم عرضاً عن الفنون الشعبية المحلية ويؤديها منفرداً او مع الصف، ويُعد عرضاً تقديمياً لفعالية جماعية لعرضها على الصف. - يستمع المتعلم إلى موسيقى وطنية ويؤدي مجموعة متنوعة من الرقص الشعبي مع أقرانه في إحدى الفعاليات المدرسية. - يتدرب المتعلم على عروض حركية جماعية مرتبطة بالتراث للحفاظ عليه. 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-3 يستمتع بممارسة بعض أنواع الفنون الشعبية التراثية</p>	



الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الثالث الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025 / 2024 م
 (الفصل الدراسي الأول)

الصف الثالث

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة/الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الاسابيع	عدد الحصص
1	الأول	الثالث	2-1 3-2 2-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة (تؤدي عناصر اللياقة البدنية من خلال ألعاب صغيرة و ترويحية)	الأول	9\16	9\19	1	3
					اعداد بدني خاص يشمل عناصر اللياقة البدنية التالية 1-السرعة: - الجري في خط مستقيم مسافة 18 م - السباق مع الزميلة لمسافة 18 م - التتابع (تسليم وتسلم العصا)	الثاني	9\22	9\26	5	15
					2-الرشاقة: - الوثب عالياً مع تغيير الاتجاه (ربع لفة – نصف لفة) -الجري المتعرج - الجري الارتدادي (10-15 م) مع نقل الأدوات الصغيرة	الثالث	9\29	10\3		
					3-المرونة: - مسك الكرة لأعلى والتقوس تدريجياً للخلف وتسليمها للزميلة - تمرير الكرة أو كيس الحبوب للزميلة من بين الرجلين في قاطرات - استخدامات الحبل (التلويح – اللف – المرجحات) في اتجاهات مختلفة	الرابع	10\6	10\10		
					4-القوة : -الوقوف مواجه للحناط مع فرد وثني الذراعين -الوثب لأبعد مسافة ممكنة -حمل ثقل باليدين أمام الصدر مع فرد وثني الذراعين و الركبتين معاً	الخامس	10\13	10\17		
					5- التحمل : -الجري في المكان -الانبطاح المائل مع تبادل قذف الرجلين للخلف 20 ث -الرقود ورفع الرجلين عالياً بالتبادل	السادس	10\20	10\24		

د. يسرى فيصل العطير
 الوجيهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الثالث الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الأول)

الصف الثالث

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة/الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
2	الأول	الثالث	1-1 2-1 1-3 2-3	تمريرات الكرات للألعاب المختلفة	كرة السلة: -التمرير للأمام من مستوى الصدر من الثبات ومن الحركة	السابع	10\27	10\31	6	18
					كرة السلة: -التمرير من فوق الرأس من الثبات ومن الحركة	الثامن	11\3	11\7		
					كرة السلة: -التمريرة المرتدة من الثبات ومن الحركة	التاسع	11\10	11\14		
					كرة اليد: -التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف من الثبات ومن الحركة	العاشر	11\17	11\21		
					كرة اليد: -التمرير بيد واحدة من مستوى الحوض من الثبات ومن الحركة	الحادي عشر	11\24	11\28		
					كرة اليد: -التمريرة المرتدة من الثبات ومن الحركة	الثاني عشر	12\1	12\5		
3	الأول	الثالث	1-1 2-1 1-3	الرمي واللقف	- الرمي واللقف بأدوات خفيفة مختلفة - رمي الكرة بيد واحدة ولقفها باليدين من الثبات والحركة - رمي الكرة باتجاهات مختلفة ولقفها من الحركة	الثالث عشر	12\8	12\12	1	3
					تطبيقات عملية على ما سبق	الرابع عشر	12\15	12\19		
					تقييم الفصل الدراسي الأول (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	12\22	1\2		

د. يسرى فيصل العطير

المرحلة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التربية الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



18

وزارة التربية والتعليم العام للتربية البدنية بنات

ملاحظة: تبدأ إجازة منتصف العام من الأحد 19 / 1 / 2025م إلى الخميس 30 / 1 / 2025م

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الثالث الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الثالث

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة/الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الاسابيع	عدد الحصص
3	الثاني	الثالث	2-1 3-2 2-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة (تودى عناصر اللياقة البدنية من خلال ألعاب صغيرة و ترويحية)	الأول	2\2	2\6	1	3
					الوقوف – الجلوس -الجنثو – الرقود – التعلق -ربط الأوضاع الأساسية بالأوضاع المشتقة بتحريك (الذراعين – الرجلين – الجذع)	الثاني	2\9	2\13	1	3
					-الحجل بالقدمين باتجاهات مختلفة (للأمام – للجانب – للخلف) -الوثب باستخدام الحبل (بقدم- بقدمين- بالتبادل)	الثالث	2\16	2\20	4	12
					الدرجات المختلفة (الأمامية – الخلفية – الجانبية)	الرابع	2\23	2\27		
-الامتداد والتكور -اللف والدوران -الصعود والمشي ثم الهبوط على الأجهزة الرياضية المختلفة	الخامس	3\2	3\6							
ربط حركات الامتداد والتكور واللف والدوران مع الدرجات المختلفة	السادس	3\9	3\13							

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الثالث الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الثالث

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة/الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الاسابيع	عدد الحصص
4	الثاني	الثالث	3-1 3-2 3-3	التعبير الحركي	-حركات الجسم الأساسية من الثبات (المرجحات - الوثب - الدوران) -حركات الجسم الأساسية من الحركة (المشي -جري - الحجل)	السابع	3\16	3\20	3	9
					-التقليد والمحاكاة للكائنات الحية مثل : (الأشجار - الزهور -الحصان - الغزال الخ) -التقليد والمحاكاة لظواهر الطبيعة مثل: (الرياح والعواصف-الامطار -المد والجزر الخ)	الثامن + التاسع	3\23	4\3		
				الانتقال من مكان إلى آخر باستخدام الكرة	ركل الكرة من الحركة (المشي-جري) باي جزء من أجزاء القدم	العاشر	4\6	4\10	4	12
					ركل الكرة مع التمرير والاستلام والتحرك في اتجاهات مختلفة	الحادي عشر	4\13	4\17		
					كرة السلة: -التنطيط من الثبات ومن الحركة (المتوسط - العالي)	الثاني عشر	4\20	4\24		
كرة اليد: --التنطيط من الثبات ومن الحركة (المتوسط - العالي)	الثالث عشر	4\27	5\1							
				تطبيقات عملية على ما سبق	الرابع عشر	5\4	5\8	1	3	
				تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	5\11	5\22	2	6	

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يعطي أمثلة من الألعاب الرياضية المحلية	<ul style="list-style-type: none"> - يصف المتعلم ويشرح تنطيط الكره باستخدام جهاز عرض لتوضيح الأداء السليم للمهارات الرياضية - يمارس المتعلم المهارات الرياضية لألعاب الكرة بشكل فردي او في مجموعات الاقران وفقا لقوانين تلك الالعاب. - يمارس المتعلم تمرير الكرة لزملائه في مختلف الملاعب والمساحات وفقا لقواعد اللعب في دولة الكويت. 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-1 يتعرف على مهارات الالعاب المحلية في بعض الالعاب الرياضية في دولة الكويت</p>	<p>1-تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الاداء الحركي والصحة</p>
2-1 يؤدي مهارات اللعب بالكرة بشكل فردي وجماعي في المنافسات الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يستعرض المتعلم المهارات الرياضية باستخدام الكرة في ألعاب الكرة المختلفة (على سبيل المثال، يمرر، ويستلم، وينطط ويصوب الكرة في سلة) وشرح قوانين اللعبة لزملائه - يستعرض المتعلم مجموعة متنوعة من مهارات القفز مع الكرات (امساك الكرة باليد والقفز، امساك الكرة بالرجل والقفز لمسافة قصيرة، ورمي الكرة على الحائط والقفز عاليا لمسك الكرة، الخ.) - يرمي المتعلم الكرة الناعمة لزملائه في الفريق ويصف أهمية الثبات والتوازن عند رمي الكرة لمسافات مختلفة 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-1 يحدد بعض المهارات الرياضية باستخدام الكرة (على سبيل المثال، تمرير واستلام ، وتنطيط وتصويب الكرة باستخدام كرة السلة)</p>	
3-1 يتحمل المسؤولية وإرشاد الآخرين لتحسين الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم مع زملاءه مهارات حركية جديدة ويشرحها بشكل صحيح للآخرين - يشارك المتعلم في المسابقات الشعبية ويمارس مهارات حركة جديدة مع زملاءه ، ويتبع قواعد السلامة في أثناء المنافسة. - يستكشف المتعلم بعض قواعد الالعاب الرياضية، ويؤدي المهارات البدنية لها جنبا إلى جنب مع زملاءه لتحسين المهارات الحركية. 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-1 يتحدى ويثق في الذات في استعراض مهارات حركية مركبة.</p>	

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-2 يعدد الألعاب الشعبية الممارسة في دولة الكويت	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم الألعاب التقليدية مع زملائه باستخدام أدوات بسيطة لإحياء الألعاب القديمة. - يطبق المتعلم الاستراتيجيات من الألعاب الشعبية في الكويت مع زملائه باستخدام الأدوات التقليدية المتاحة لإحياء هذه الألعاب. - يتنافس المتعلم مع زملائه في لعبة تقليدية باستخدام منديل لعصب العينين (عماكور طاح في التنور). 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-2 يتعرف على الألعاب الشعبية وفقا للمعايير المحلية المتعارف عليها في دولة الكويت</p>	<p>2- ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي</p>
2-2 يمارس بانتظام تمارين القوة و المرونة لتحقيق المعايير المتوقعة لمرحلته العمرية	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم تمرير الكرة لزملائه لمسافات مختلفة لتحسين مستوى الأداء ، وتسجيل النتائج. - يمارس المتعلم مهارة تصويب الكرة من موقع ثابت باستخدام الحائط مع خطوط الملعب لإتقان المهارة ومن ثم يتنافس مع زملائه. - يمارس المتعلم حركات التوازن على قدم واحدة أثناء استخدام قضبان أفقية لتقوية عضلات الساقين. 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-2 ينمي مستويات الرشاقة والحركة من خلال تحسين التدريبات البدنية وفقا للمعايير المعمول بها للمرحلة العمرية</p>	
3-2 يدرك أهمية استخدام لغة الجسد للتفاعل مع الآخرين عند ممارسة الرياضات الجماعية	<ul style="list-style-type: none"> - يتحدث المتعلم ألعاب بسيطة مع الزملاء لتحقيق السعادة. - يمارس المتعلم لغة الجسد في التفاعل مع زملائه لتحقيق النجاح في الألعاب الرياضية. - يمارس المتعلم الألعاب الرياضية التقليدية الجماعية لاستعراض لغة الجسد. 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-2 يستخدم لغة الجسد للتفاعل مع الآخرين عند ممارسة الرياضة.</p>	

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يناقش ويقدم معلومات و أخبار عن قصص نجاحات رياضية واعلانات خلال مناقشته حول أهمية الصحة الشخصية والمجتمعية	<ul style="list-style-type: none"> - يستكشف المتعلم المعلومات لتحفيز زملاءه وأفراد المجتمع علي ممارسة التمارين الرياضية بانتظام من اجل تحسين الصحة. - يؤلف المتعلم علي الملصقات ومجلات الحائط، التي تحث الناس على اتباع نظم الحياة الصحية ، واعتمادها في حياتهم اليومية. - يستفيد المتعلم من زيارته لطبيب المدرسة للحصول على معلومات حول التغذية السليمة لتحسين الصحة ، ويتبع نظام غذائي جيد. - يصمم المتعلم مع زملائه ملصقات لتحسين وتعزيز الصحة النفسية للفرد 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-3 يفهم و يستفيد من البيئة المحيطة به من خلال الأساليب التي تحسن صحة الفرد والمجتمع</p>	3- المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة
2-3 يشارك الزملاء في تقديم العروض الرياضية المتنوعة	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك المتعلم في الألعاب والأنشطة لدعم العلاقات الانسانية من أجل حياة اجتماعية سليمة من خلال مسابقات الماراثون. - يتفاعل المتعلم مع الزملاء في الأنشطة الرياضية في تطوير الأداء الجيد من خلال التدريب المستمر للمشي. - يتضامن المتعلم مع الآخرين في الالعاب والمسابقات، ويشارك في الأنشطة الرياضية الملانمة لروح المجتمع وصحة وسلامة أفراده. 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-3 يشارك و يتفاعل مع الاخرين في الانشطة الرياضية من اجل تطوير مهارات اجتماعية وصحية جيدة</p>	
3-3 يستمتع باتباع ايقاعات الموسيقى أثناء أداء التمارين الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم التمارين البدنية مع ايقاعات موسيقية مختلفة من الموسيقى الوطنية لتحقيق نتائج جيدة. - يشاهد المتعلم فيلما عن الرقص الشعبي، ويتدرب على اتباع الايقاع من اجل تحسين الأداء الحركي بشكل فردي او جماعي - يستمتع المتعلم لموسيقى متنوعة، ويختار الملانم منها لإعداد أداء حركي لبطولة المدرس 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-3 ينمي الإحساس بالإيقاع الموسيقي المرافق للأداء الحركي.</p>	

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الرابع الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025 / 2024م
 (الفصل الدراسي الأول)

الصف الرابع

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
1	الأول	الرابع	3-1 2-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول + الثاني	9\16	9\26	2	4
					كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	الثالث	9\29	10\3	4
			تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري	الرابع		10\6	10\10			
			التصويب من مستويات مختلفة	الخامس		10\13	10\17			
			الخداع بدون كرة	السادس		10\20	10\24			
			كرة السلة	2-1 2-2 1-3	التمريرة الصدرية	السابع	10\27	10\31	4	8
					تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري	الثامن	11\3	11\7		
					التصويب من الثبات	التاسع	11\10	11\14		
					التصويب من القفز	العاشر	11\17	11\21		
			التعبير الحركي	1-1 3-2 3-3	تعليم أوضاع الباليه الخمسة	جملة حركية تشمل أوضاع الباليه الخمسة	الحادي عشر	11\24	3	6
							الثاني عشر + الثالث عشر	12\1		
						تطبيقات عملية على ما سبق	الرابع عشر	12\15	12\19	1
			تقييم الفصل الدراسي الأول (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	12\22	2	4	2	4	

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



وزارة

24

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة الفنية العام للتربية البدنية بنات

ملاحظة: تبدأ إجازة منتصف العام من الأحد 2025/ 1 / 19م إلى الخميس 2025/ 1 / 30م

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الرابع الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2024 / 2025م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الرابع

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة/ الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص			
2	الثاني	الرابع	3-1 2-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول	2\2	2\6	1	2			
					الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)	الثاني	2\9	2\13	2	4			
						الثالث	2\16	2\20					
					الجماز	1-1 1-2 3-2 2-3	الوقوف على اليدين	الرابع	2\23	2\27	4	8	
								الخامس	3\2	3\6			
								السادس + السابع	3\9	3\20			
					كرة الطائرة	2-1 1-2 3-2	تمرير واستقبال الكرة من أعلى للأمام باليدين	الثامن	3\23	3\27	2	4	
								التاسع	3\30	4\3			
					التمارين الحديثة	1-2 3-2 2-3	الأوضاع الأساسية	الحركة	العاشر	4\6	4	8	
								المشي العالي باتجاهات مختلفة -الحجل (أمامي - متقاطع) في المكان و من الحركة باتجاهات مختلفة أداء جملة حركية من التمرينات الحرة من 2 ق مع التشكيلات بمصاحبة الموسيقى	الحادي عشر	4\13			4\17
									الثاني عشر	4\20			4\24
									الثالث عشر	4\27			5\1
			تطبيقات عملية على ما سبق	الرابع عشر	5\4	5\8	1	2					
			تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	5\11	5\22	2	4					

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التوجيه الفني العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يعطي أمثلة عن التدريبات الرياضية التي تعمل على تحسين الصحة	<ul style="list-style-type: none"> - يستعرض المتعلم الحركات والمهارات الرياضية في ألعاب الكرة، ويمارس لعبة مع أفراد المجموعة - يشاهد المتعلم فيلم عن المنافسات الرياضية ويستعرض المهارات البدنية . - يمارس المتعلم بعض المهارات الحركية وتحليل أجزائها لزملائه. 	<p>1-1 مدى الحقائق</p> <p>يميز الحركات والمهارات البدنية التي تعمل على تحسين الصحة والاداء الرياضي</p>	<p>1- تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الأداء الحركي والصحة</p>
2-1 يؤدي التدريبات المقننة التي تنمي عناصر اللياقة البدنية	<ul style="list-style-type: none"> - يستكشف المتعلم بعض أمثلة المهارات الحركية في الألعاب الرياضية التي تمارس في العالم ويعرضها على الزملاء. - يمارس المتعلم مهارات تنطيط الكرة في خط مستقيم أو متعرج في تأكيد لمهارة السيطرة على الكرة. - يمارس المتعلم مهارات التوازن والثبات أثناء المشي، والحجل في أثناء أداء المهام اليومية. 	<p>2-1 مدى العمليات</p> <p>يطبق المهارات الحركية في الألعاب الرياضية التي تمارس في الأنشطة الرياضية</p>	
3-1 يتعاون مع الزملاء ويشرح أمثلة لفوائد الممارسة اليومية للأنشطة الرياضية والتغذية الجيدة للصحة	<ul style="list-style-type: none"> - يشعر المتعلم بأهمية الممارسة اليومية للأنشطة الرياضية في ضبط معدلات التنفس - يستكشف المتعلم صور الأطعمة ويعد قوائم للأطعمة الصحية ويناقش مع زملائه خطر تناول المواد الغذائية غير الصحية. - يعد المتعلم تقريراً مصوراً عن سبل العناية المناسبة بالجسم، ويناقش زملاءه فوائد التغذية الجيدة على الصحة. 	<p>3-1 مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>يقدر فوائد الأنشطة البدنية المنتظمة، والتغذية الجيدة والعناية الجيدة بالجسم في المدرسة والمنزل والمجتمع</p>	

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-2 يختار التدريبات المناسبة لعنصر من عناصر اللياقة البدنية	<ul style="list-style-type: none"> - يشاهد المتعلم نموذج لتمارين تقوية عضلات الذراعين بتطبيق عملي من المعلم للتعرف على الاداء الصحيح للتمرين - يشاهد المتعلم فيلم تعليمي عن تحسين رفاهية الجسم لفهم أهمية اللياقة البدنية. - يعد المتعلم ملصقا يوضح الاختلافات بين اثنين من عناصر اللياقة البدنية وشرحه لزملائه 	<p>1-2 مدى الحقائق</p> <p>يتعرف على طرق تنمية المهارات الرياضية لتحقيق مستويات عالية من اللياقة البدنية</p>	<p>2.- ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي</p>
2-2 يطبق الألعاب الرياضية وفقا للمرحلة العمرية	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم الوثب العالي لارتفاع 50 سم باستخدام جهاز الوثب العالي لإتقان الخطوات الفنية للوثب العالي - يمارس المتعلم الوقوف على كلتا اليدين مع الثبات لمدة 3 ثوان لإتقان الحركة ويقارن الاداء مع افراد المجموعة - يستكشف المتعلم أمثلة من الألعاب الرياضية من العالم العربي، ويختار مثالا واحدا للعب مع زملاءه 	<p>2-2 مدى العمليات</p> <p>يمارس الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية وفقا للمعايير المعمول بها للمرحلة العمرية</p>	
2-3 يستثير المتعلم حماس الزملاء اثناء اللعب لأداء المهارات الحركية بصورة أفضل	<ul style="list-style-type: none"> - يشاهد المتعلم فيلما عن اللياقة البدنية ويناقش أهمية السرعة، والرشاقة في اللياقة البدنية وتحسين الأداء . - يعد مع زملاءه كتيب عن أهمية الرياضة. 	<p>2-3 مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>يقدر أهمية العلاقة بين رشاقة البدن و تحسين الأداء .</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

وزارة التربية الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



وزارة

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يحدد الأنشطة التي يشارك بها للحفاظ على صحة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم كرة اليد منفردا او ضمن مجموعة للحفاظ على الجسم سليما وبصحة جيدة - يتعرف المتعلم على خطوط ملعب كرة اليد باستخدام الرسومات ، ويستخدمها لشرح قواعد كرة اليد. - يشرح المتعلم الخطوات التعليمية للدرجة الامامية لضمان الأداء الصحيح للمهارة. 	<p>1-3 مدى الحقائق</p> <p>يستوعب تأثير الانشطة الرياضية و أهميتها في الحفاظ على صحة وسلامة الجسم</p>	<p>3 - المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة</p>
2-3 يستخدم الأجهزة الرياضية التي تنمي وتحافظ على جسم صحي سليم	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك المتعلم في المهرجانات وأنشطة اليوم الوطني لتعزيز عناصر اللياقة البدنية. - يشارك المتعلم في سياق المشي مع اولياء الامور لتشجيع الحفاظ على جسم سليم. - يشارك المتعلم في الألعاب الصغيرة في أثناء طابور الصباح. 	<p>2-3 مدى العمليات</p> <p>يطبق التمارين الرياضية التي تحافظ على صحة وسلامة الجسم</p>	
3-3 يصمم الملصقات بحماس لشرح طرق المحافظة على الصحة والقوام الجيد	<ul style="list-style-type: none"> - يعد المتعلم ملصق مع زملاءه باستخدام جهاز رقمي عن أهمية اللياقة البدنية والصحية من أجل التنمية الشخصية والاجتماعية. - يستكشف المتعلم الأفكار من الإنترنت في نشاط جماعي، ويصمم الملصقات حول أهمية الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة - يشارك المتعلم في مسابقة جماعية للملصقات بعنوان "كيف تحسين الصحة باستخدام الأنشطة الرياضية" 	<p>3-3 مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>يتطوع في انتاج الملصقات التي تعبر عن طرق المحافظة على الصحة والقوام الجيد</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

وزارة التربية والتعليم



د. يسرى فيصل العطير

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الخامس الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025 / 2024م
 (الفصل الدراسي الأول)

الصف الخامس

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة / الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص			
1	الأول	الخامس	2-1 3-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول + الثاني	9\16	9\26	2	4			
					كرة السلة	3-1 1-2 2-2	تمرير واستقبال الكرة باليدين (صدرية – من فوق الرأس)	الثالث	9\29	10\3	4	8	
							تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري	الرابع	10\6	10\10			
							التصويب من الثبات	الخامس	10\13	10\17			
							التصويبة السلمية	السادس	10\20	10\24			
					الجمباز	1-1 1-3 2-3 3-3	الحركات الأرضية: الدرجة الأمامية المكورة حركات الربط والرشاقة: • وثبات (ليب – كليك) • دورانات (من الثبات – من الحركة) • اتزانات (ميزان منخفض على الركبة)	السابع	10\27	10\31	4	8	
								الفقز على المهر (داخلاً)	التاسع + العاشر	11\10			11\21
								التمرير من أعلى للأمام باليدين	الحادي عشر	11\24			11\28
					كرة الطائرة	3-1 1-2 2-2	تمرير واستقبال الكرة من أسفل بالساعدين الإرسال من أسفل جانبي	الثاني عشر	12\1	12\5	3	6	
								الرابع عشر	12\8	12\12			
تطبيقات عملية على ما سبق	الرابع عشر	12\15	12\19										
				تقييم للفصل الدراسي الأول (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	12\22	1\2	2	4				

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

29

الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف



وزارة

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة الفنية العام للتربية البدنية بنات

ملاحظة: تبدأ إجازة منتصف العام من الأحد 19 / 1 / 2025م إلى الخميس 30 / 1 / 2025م

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف الخامس الابتدائي (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025 / 2024م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الخامس

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة/الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص			
2	الثاني	الخامس	1-1 2-1 3-2	ألعاب القوى	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول	2\2	2\6	1	2			
					-البداء العالي -التتابع بالطريقة البصرية (4 × 60 م)	الثاني	2\9	2\13	5	10			
					دفع الجلة من الثبات	الثالث	2\16	2\20					
					الوثب الطويل بطريقة التعلق	الرابع	2\23	2\27					
					الوثب العالي بالطريقة المقصية	الخامس + السادس	3\2	3\13					
					3-1 1-3 3-3	التمرينات الحديثة	-الأوضاع المشتقة من الأوضاع الأساسية: (الذراعين -الرجلين - الجذع) -الأوضاع الأخرى: (الانبطاح المائل - الارتكاز على أربع)	السابع	3\16	3\20	4	8	
								-حركات الجسم الأساسية من الحركة : الحجل بأنواعه - المقص الأمامي - الوثبة المستقيمة - الوثبة المقوسة - وثبة النجمة	الثامن	3\23			3\27
								أداء جملة حركية من التمرينات الحرة من 32 عدة مع التشكيلات بمصاحبة الموسيقى	التاسع + العاشر	3\30			4\10
					1-2 3-2 2-3	كرة اليد	التمرير بيد واحدة والاستلام باليدين	الحادي عشر	4\13	4\17	3	6	
								التنطيط بمستويات مختلفة مع تغيير السرعة و الاتجاه	الثاني عشر	4\20			4\24
التصويب من الثبات	الثالث عشر	4\27	5\1										
				تطبيقات عملية على ما سبق	الرابع عشر	5\4	5\8	1	2				
				تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)	الخامس عشر + السادس عشر	5\11	5\22	2	4				

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يشرح المهارات الحركية لبعض المسابقات الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يشاهد المتعلم أشرطة الفيديو عن التدريبات الهوائية - يمارس المتعلم التدريبات الهوائية. - يشاهد المتعلم أثر التدريب الهوائي. 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-1 يتعرف على فوائد ممارسة التمارين الهوائية وأثرها على تحسين أجهزة الجسم</p>	<p>1-تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الأداء الحركي والصحة</p>
2-1 يميز بين التمارين الهوائية واللاهوائية	<ul style="list-style-type: none"> - يشاهد المتعلم أفلام لألعاب من بلدان أخرى، ويناقش الفوائد الأساسية لممارسة المهارات الحركية كالوثب والقفز والارسال والرمي. - يستكشف المتعلم ويعرض أمثلة من الألعاب التي تتضمن مهارات الوثب والقفز واللعب بالكرة من بلدان أخرى. - يقدم المتعلم مع مجموعة صافية نموذج لعبة وطنية من بلد معين، بينما تقوم المجموعات الأخرى بوصف اللعبة والتعرف على موطنها الأصلي. 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-1 يمارس التمارين الهوائية واللاهوائية لتحسين مستوي اللياقة البدنية</p>	
3-1 يتعاون بإيجابية مع الزملاء من خلال تبادل المعلومات حول فوائد الأنشطة الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس المتعلم بعض التمارين الرياضية ويناقش أفضل الأوقات لتناول الطعام والشراب عند مزاوله هذه الأنشطة. - يناقش المتعلم الراحة قبل ممارسة الأنشطة الرياضية وغيرها من الوسائل التي تسهم في تمكين الجسم من أداء أفضل عند التنافس في فعاليات رياضية - يمارس المتعلم إحدى الألعاب الرياضية ويشرح الفوائد التي يحصل عليها من هذه اللعبة لزملائه في الصف 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-1 يستمتع بعرض المعلومات الرياضية حول فوائد المشاركة في الأنشطة الرياضية</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الرجحة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

31

التربية الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف



وزارة

د. يسرى فيصل العطير

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
2-1 يشرح قوانين بعض الألعاب المحلية	<ul style="list-style-type: none"> - يناقش المتعلم ويمارس القواعد والشروط الأساسية للسلامة عند تنفيذ الأنشطة الرياضية - يستكشف المتعلم أمثلة من الأنشطة الرياضية من شبكة الإنترنت، ويتدرب على استخدام المصطلحات الإنجليزية المتعلقة بهذه الأنشطة الرياضية. - يعرض المتعلم أمثلة من الأنشطة الرياضية لزملائه في الصف. ثم يصف زملائه هذه الأنشطة الرياضية - يعد المتعلم العروض التقديمية لمجموعة متنوعة من الأنشطة الرياضية للفعاليات المدرسية والمناسبات الوطنية 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-2 يتعرف على المهارات المتنوعة من الأنشطة الرياضية المحلية والدولية</p>	<p>2- ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي</p>
2-2 يؤدي مهارة فردية وجماعية ويطبق قانون اللعبة	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك المتعلم في المسابقات الرياضية ويصف لزملائه أهمية الأنشطة الرياضية. - يشاهد المتعلم فيلماً لفئة المحترفين يركز على الحركات الفردية التي تتم في مسافات قصيرة من الملعب. - يمارس المتعلم ألعاب ذات استراتيجيات حركية، ومجموعة من الأنشطة البدنية مثل الوثب والقفز والاستدارة .. الخ 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-2 يطبق قوانين الأنشطة الرياضية بما يتناسب مع المعايير المعمول بها للمرحلة العمرية</p>	
2-3 يصف أهمية أنماط الحياة الصحية وتجنب العادات غير الصحية	<ul style="list-style-type: none"> - يشاهد المتعلم الأفلام عن التمارين الرياضية، ويصف فوائد هذه التمارين للدماغ والجسد، والأداء بشكل عام - يعرض المتعلم ويصف لزملائه أهمية الصحة الجيدة المكتسبة من التمارين الرياضية في تنمية الشخصية. 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>2-3 يقدر أهمية أداء التمارين الرياضية لصحة العقل والجسم والصحة ككل</p>	



معايير المنهج	أمثله عن أنشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يفرق بين العادات الصحية السليمة والعادات الخاطئة ويعطي أمثله عن العادات الصحية السليمة	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك المتعلم في مسابقات النظافة الشخصية الجيدة والصحة الجيدة. ويقوم المراقبين بالتقييم واختيار الفائز. - يصمم المتعلم ملصقات تحث علي ممارسة النظافة الشخصية والمحافظة على الصحة ، ويقارن محتواها مع ملصقات اخري من خلال مناقشات صفيه 	<p>مدى الحقائق</p> <p>1-3 يتعرف على العادات الصحية السليمة وأثرها على القوام والوقاية من العادات الخاطئة</p>	<p>3- المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة</p>
2-3 يؤدي التدريبات الخاصة لرفع كفاءة اللياقة البدنية	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك المتعلم مع زملاءه في سباق ماراثون لعرض وتسليط الضوء على امثلة مشكلات صحية عالمية. - يستكشف المتعلم أفكار أو حلول للتصدي للمشاكل الصحية العالمية ويلخصها لزملائه . - يشاهد المتعلم أفلام عن مشكلات صحية عالمية ويتبادل الأفكار مع زملاءه في المجموعة لإيجاد حلول لتلك المشكلات. 	<p>مدى العمليات</p> <p>2-3 يمارس التمارين الرياضية بانتظام لتطوير اللياقة البدنية والتحكم بالوزن والوقاية من أمراض العصر</p>	
3-3 يعرض المشروع بشكل فردي أو جماعي عن أهمية التمارين البدنية وتحسين صحة الفرد والمجتمع	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي المتعلم أنشطة رياضية فردية وجماعية ويصف لزملائه أهمية الأنشطة البدنية من أجل صحة جيدة - يصمم المتعلم ندوة عن أهمية مراقبة الوزن والتغذية السليمة للجسم لصحة المجتمع، ويسجل تعليقات الحضور - يعد المتعلم العروض التقديمية بالتمارين البدنية المفيدة لصحة الفرد والحياة النشطة في المجتمع - يكتب المتعلم مشروعات لتنظيم بعض المسابقات الرياضية بين أفراد المجتمع في المناسبات الوطنية 	<p>مدى الاستجابات الشخصية</p> <p>3-3 يصمم المشروع بحماس حول أهمية التمارين البدنية وتحسين صحة الفرد والمجتمع بشكل فردي أو جماعي</p>	