



خطة برامج العمل وتوزيع محتوى مناهج التربية البدنية على صفوف المرحلة المتوسطة 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

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

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

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

الخطة السنوية والبرنامج الزمني للوحدات التعليمية / الصف السادس المتوسط (منهج الكفايات) - (بنات)
للعام الدراسي 2024 – 2025م
(الفصل الدراسي الأول)

الصف السادس

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة – الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص				
1	الأول	السادس	4-1 1-2 2-2	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول + الثاني	9\16	9\26	2	4				
						الجمباز	الثالث	9\29	10\3	3	6			
							الرابع	10\6	10\10					
							الخامس	10\13	10\17					
						كرة السلة	1-1 2-1 2-3 3-3		التمرير (التمريرة الصدرية – التمرير من فوق الرأس) التنطيط ربط التنطيط بالتمرير من الجري التصويب من الثبات ومن الحركة (التصويبة السلمية) المحاورة مع الخداع (بتغيير السرعة والاتجاه)	السادس	10\20	10\24	5	10
										السابع	10\27	10\31		
										الثامن	11\3	11\7		
										التاسع	11\10	11\14		
										العاشر	11\17	11\21		
											تطبيقات عملية على ما سبق	الحادي عشر	11\24	11\28
					تقييم الفصل الدراسي الأول (التقييم النهائي)	الثاني عشر + الثالث عشر	12\1	12\12	2	4				
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول														

د. يسرى فيصل العطير
الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



3

الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

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 السادس المتوسط (منهج الكفايات) - (بنات)
 للعام الدراسي 2024 - 2025م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف السادس

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة - الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص		
2	الثاني	السادس	4-1 1-2 2-2	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول	2\2	2\6	1	2		
					ألعاب القوى	2-2 3-2 1-3 2-3	-البعد المنخفض - العدو 100 متر -التتابع بالطريقة البصرية	الثاني	2\9	2\13	4	8
							دفع الجلة من الثبات	الثالث	2\16	2\20		
							الوثب العالي بطريقة الفوسبيري	الرابع + الخامس	2\23	3\6		
					التمرينات الحديثة	4-1 2-2 4-2	الأوضاع الأساسية: (التعلق - الوقوف - جلوس التربيع - الجثو - الرقود) الدورات (الدوران المفتوح - الدوران العالي المفتوح) حركات الربط و الرشاقة: (المشي بأنواعه - الفالس الثلاثي -الحجل - الكومات - الوثبات) أداة الطوق: -المسكات -الاستخدامات أداء جملة حركية من التمرينات الأساسية باستخدام أداة الطوق بزمن 2 دق بمصاحبة الموسيقى	السادس	3\9	3\13	4	8
								السابع	3\16	3\20		
								الثامن	3\23	3\27		
								التاسع	3\30	4\3		
					كرة اليد	2-1 4-1 1-3 4-3	التمرير والاستلام (التمرير من مستوى الكتف) -التنطيط من مستويات مختلفة -التصويب من الثبات	العاشر	4\6	4\10	2	4
								الحادي عشر	4\13	4\17		

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

الصف السادس

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة - الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
4	الثاني	السادس			أنواع الفنون الشعبية الكويتية اليلوة - السامري - الطمبوره - النقاوي - البداوي	الثاني عشر	4\20	4\24	1	2
					التعبير الحركي	3-1 2-2	تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)	الثالث عشر + الرابع عشر	4\27	5\8
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني										

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يفهم أهمية المهارات الرياضية من أجل حياة صحية	<ul style="list-style-type: none"> - يشاهد مهارات الجمباز (الوثب - الحجل - الدرج) لشرحها لزملائه. - يشاهد فيلما عن مهارات الجمباز ويعطي أمثلة عن كيفية الاستفادة منها. - يشاهد أداء زملائه لمهارات الجمباز لتقييم أدائهم. 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-1 يتعرف على فوائد المهارات الحركية من أجل حياة صحية سليمة.</p>	<p>1- تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الأداء الحركي والصحة</p>
2-1 يؤدي مهارات حركية رياضية أمام الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس مهارات الجمباز ويعرف أثرها على لياقة الجسم. - يمارس نماذج لتمرينات حركية (شقلبات، تعلق، دحرجات) ليرتقي بمستوى أدائه. - يشارك في البطولات بأداء جملة أرضية ليظهر تفوقه. 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-1 يمارس دور المهارات الحركية من أجل حياة صحية سليمة للفرد والمجتمع.</p>	
3-1 يستمتع بأداء الألعاب ويبدل جهودا طيبة فيها	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك في مباراة كرة السلة ويبدل جهدا لتحقيق نتيجة طيبة ليشعر بالرضا عن النفس. - يتعاون مع زملاءه في تشجيع الفريق أثناء المباريات لتحقيق نتائج جيدة. - يشاهد فيلما مسجلا عن مشاركتهم في سباق التتابع 400×4 م وتقييم مساهمة زملائه في السباق باحترام وود. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>3-1 يؤمن بدوره وأدوار الآخرين في الألعاب المختلفة التي تسهم في تحسين الأداء الحركي.</p>	
4-1 يعرض نتائج أداء المهارات الحركية الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يشرح ويؤدي جمل حركية متنوعة ليظهر بها دقة التوافق الحركي - يشرح ويؤدي تمرينات بدنية لعنصر الرشاقة لتنمية التوافق العصبي العضلي. - يسجل نتائج الفريق في المباريات للوقوف على مستويات التقدم. 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>4-1 يوصف الارتباط بين الحركات وتنمية عضلات الجسم .</p>	

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-2 يحدد بعض عناصر اللياقة البدنية في الإحماء	<ul style="list-style-type: none"> - يحضر ورشة عمل لتعرف تمارين الإحماء من أجل تطبيقها أمام زملائه في الصف. - يشاهد تمارين الإحماء بعناصرها (مرونة - إطالة - تحمل دوري تنفسي) ويناقش أهميتها مع زملائه. - يحلل تمارين الإحماء ويربطها مع تأثيرها على عضلات الجسم المختلفة ويعرضها على زملائه. 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-2 يتعرف على أهمية الإحماء والتهدئة لإعداد الجسم بشكل سليم وفعال لممارسة المهارات الحركية المختلفة.</p>	<p>2- ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي</p>
2-2 يؤدي المهارات الحركية في جميع الاتجاهات	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي تمارين لتنمية قوة عضلات الرجلين ليقطع مسافات طويلة في سباقات الجري. - يمارس تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية (تحمل - قوة - مرونة....) لمواجهة متطلبات الحياة. - يدمج المهارات الحركية (الحجل - الخطو - الوثب) لتطوير قدراته الحركية. 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-2 يؤدي مجموعة من المهارات الحركية (مثل: المشي - الجري - الوثب - الحجل) في أي اتجاه من نقطة محددة.</p>	
3-2 يستمتع بمشاركته في الأنشطة المدرسية والفعاليات الرياضية والوطنية	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي بحماسة جملة حركية تشمل مهارات (الجري - الشقلبة في الهواء والشقلبة الخلفية) لزيادة الثقة بالنفس. - يشارك مع زملائه في مسابقة الجمباز بحماس للارتقاء بمستوى أداء الفريق على ضوء النتائج المحققة. - يعرض بصورة إبداعية لوحات تعبيرية مع الزملاء في المناسبات الوطنية ليعبر عن انتمائه للوطن. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>3-2 يستمتع بالأداء المميز للمهارات الحركات في الأنشطة الداخلية والخارجية.</p>	
2-4 يعرض نماذج من الأنشطة الرياضية التي تسهم في الحفاظ على توازن الجسم	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك في سباقات الموانع لتحسين لياقته البدنية والحفاظ على التوازن . - يؤدي جملة حركية تشمل مهارات مختلفة ليظهر دقة التوافق الحركي . - يشارك في عرض رياضي بمصاحبة الموسيقى ليظهر مدى التوافق والتوازن في أثناء الأداء. 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>4-2 يسيطر على وضع التوازن للحفاظ على ثبات الجسم أثناء الأنشطة المختلفة.</p>	

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يذكر بعض قوانين الألعاب الفردية والجماعية بدقة	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف على وضع البدء العالي ويشرح للزملاء الأداء الصحيح - يشاهد فيلما يوضح الخطوات التعليمية في سباقات الجري، وفقا للقانون لتفادي الأخطاء. - يشرح لزملائه اخطاء الساعة في قانون كرة السلة ليتجنبوا عقوباتها في المباريات والمنافسات 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-3 يستعرض مدى فهم قوانين الألعاب الفردية والجماعية.</p>	<p>3- المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة</p>
2-3 يلعب بصورة صحيحة للحفاظ على سلامته الشخصية وسلامة الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي الارسال من أسفل مواجه في كرة الطائرة بصورة صحيحة. - يراعي المسافات عند الاحتكاك في مباريات كرة السلة لتفادي الإصابة - يحلل أسباب اختيار الملابس القطنية (الرياضية المناسبة) ويربطها بأمراض الجلد لتجنب الإصابة بها. 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-3 يشارك في مجموعة من المسابقات الفردية والألعاب الجماعية بدون استخدام الأجهزة والوعي بالسلامة الذاتية.</p>	
3-3 يتحمل المسؤولية أثناء المشاركة في النشاط الرياضي	<ul style="list-style-type: none"> - يقدر قيمة النظافة الشخصية في أنشطة الحياة اليومية من أجل الحفاظ على الصحة. - يستمتع بالتعاون مع زملائه في إعداد ساحة النشاط لتحقيق خطة العمل في الوقت المحدد - يلعب المباريات ويؤدي دوره في خطة اللعب إحساسا بالمسؤولية. - يظهر حماسا في الاحتفال بإتجاز رياضي من خلال التعاون مع زملائه في التخطيط والإعداد والتنفيذ للفعالية. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>3-3 يشعر بالمسؤولية نحو الفريق وإنجازاته.</p>	
4-3 يمارس الألعاب الفردية والجماعية من أجل رفع قدراته البدنية	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس رياضة المشي يوميا ويتدرج في المسافة والوقت من أجل حياة صحية ومثمرة. - يشارك في حفلات ترويجية تشمل مسابقات جماعية وفردية للترويج عن النفس لتجنب الملل. - يشارك في دوري المدارس تعزيزا للتواصل مع الزملاء والمجتمع الخارجي. 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>4-3 يمارس الألعاب الفردية والجماعية لفهم أهمية الرياضة من أجل على حياة صحية سليمة.</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات



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

الصف السابع

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة – الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص				
1	الأول	السابع	1-1 2-2 1-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول + الثاني	9\16	9\26	2	4				
					ألعاب القوى	دفع الجلة من الحركة	الثالث	9\29	10\3	4	8			
				الوثب الطويل		الرابع	10\6	10\10						
				الوثب العالي (الفوسبيري)		الخامس + السادس	10\13	10\24						
				كرة السلة	1-1 2-2 1-3			التمرير بأنواعه (الصدرية - المرتدة - من فوق الرأس)	السابع	10\27	10\31	4	8	
								ربط أنواع التمرير (الصدرية - المرتدة - من فوق الرأس) بالتنظيظ من الحركة	الثامن	11\3	11\7			
								حركات القدمين الدفاعية - المحاورة والتصويب مع وجود مدافع	التاسع	11\10	11\14			
								التصويبة السلمية مع الخداع	العاشر	11\17	11\21			
									تطبيقات عملية على ما سبق	الحادي عشر	11\24	11\28	1	2
									تقييم الفصل الدراسي الأول (التقييم النهائي)	الثاني عشر + الثالث عشر	12\1	12\12	2	4
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول														

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التربية الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



وزارة

9

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 السابع المتوسط (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025/2024م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف السابع

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة - الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص			
2	الثاني	السابع	1-2 3-3 4-2	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول	2\2	2\6	1	2			
					الوقوف على الكتف متبوعاً بالدرجة الخلفية	الثاني	2\9	2\13	6	12			
					الوقوف على اليدين متبوعاً بالدرجة الأمامية	الثالث	2\16	2\20					
					حصان القفز (القفز داخلاً)	الرابع + الخامس	2\23	3\6					
					عارضة التوازن (الطلوع - المشي - الهبوط)	السادس + السابع	3\9	3\20					
					3-1 4-2 4-3	التمرينات الحديثة	الأوضاع الأساسية والأوضاع المشتقة بتحريك الذراعين والأرجل والجذع	التمرينات الأساسية:	الثامن	3\23	3\27	5	10
								-الحجل بقدم وبقدمين في المكان وفي جميع الاتجاهات	التاسع + العاشر	3\30	4\10		
								-الحجل المتقاطع (أماماً - جانباً - خلفاً)	الحادي عشر	4\13	4\17		
								-الوثبة المفردة	الثاني عشر	4\20	4\24		
					4-3	الموسيقى	أداء جملة حركية من التمرينات الأساسية باستخدام أداة الحبل بزمن 2 دق بمصاحبة الموسيقى	أداة الحبل:	الثالث عشر + الرابع عشر	4\27	5\8	2	4
تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)													
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني													

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التربية الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



10

وزارة

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يشارك في نقاش حول فوائد مهارات الألعاب الفردية للمحافظة على الصحة العامة للجسم	<ul style="list-style-type: none"> - يناقش دور الجري والوثب وتمارين الصباح في زيادة تدفق الدم من وإلى القلب، للحفاظ على السلامة الصحية والجسدية. - يشاهد فيلماً يشرح كيفية تطبيق ممارسة التدريبات الرياضية التي تساعد على زيادة كتلة العضلات وقوتها. - يستعرض فيلم فيديو حول أهمية سباقات العدو ليكتسب عادات صحية لحياة سليمة. 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-1 يتعرف على فوائد الألعاب الفردية للحفاظ على الحالة الصحية للفرد وتحسينها.</p>	<p>1- تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الأداء الحركي والصحة.</p>
1-2 يؤدي بعض تمارين اللياقة البدنية لشرح ومناقشة فوائد التدريبات على الصحة العامة	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس ألعاب صغيرة تمهيدية يتم فيها تبسيط وتحليل المهارات الأساسية من أجل فهم أفضل لمعايير السلامة أثناء التدريب. - يؤدي تمارين سريعة هوائية وتمارين بطيئة لتقوية عضلات ومفاصل الجسم. - يستخدم الأجهزة الرياضية الكبيرة لتفعيل عناصر اللياقة البدنية. 	<p>مدى العمليات:</p> <p>1-2 يمارس مسابقات الألعاب الفردية التي تؤثر على صحة الفرد والمجتمع.</p>	
1-3 يلتزم بالقيادة والتبعية أثناء المسابقات والعروض الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي التمارين التي تنمي الإحساس بالإيقاع الحركي والمهاري. - يتعاون مع الزملاء في تصميم التشكيلات في العروض الرياضية. - يكتسب الثقة بالنفس من خلال الأداء الفردي أمام المجموعة. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>1-3 يعبر عن تفضيله للمشاركة في المسابقات والعروض الرياضية.</p>	
1-4 يشجع على تصميم لوحات جدارية أو ملصقات عن الإنجازات الرياضية المتنوعة	<ul style="list-style-type: none"> - يستعرض فلم حول ممارسة تمارين تسهم في تطوير عناصر اللياقة البدنية المناسبة للمحافظة على لياقته لتشجيع الآخرين. - يعد يستعرض إنجازات اللاعبين المحلية والدولية أمام الزملاء - يشاهد مع الزملاء العروض الخاصة بتكريم اللاعبين لمن لديهم إنجازات - يشرح أهمية الإنجازات الرياضية وارتباطها بالولاء للوطن. 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>1-4 يعرض الإنجازات الرياضية من خلال استخدام الأجهزة الذكية لتشجيع الآخرين على المنافسة في المسابقات الرياضية.</p>	

معايير المنهج	انشطة التعلم	الكفاية الخاصة	الكفاية العامة
1-2 يشرح التمرينات التي لها تأثير جيد على الجهاز الدوري التنفسي	<ul style="list-style-type: none"> - يحلل تمرينات التحمل مثل الجري لمسافات طويلة باستخدام تقنيات مختلفة لتجنب الشعور بالتعب سريعا. - يشرح كيفية أداء التدريب الدائري (قوة - سرعة - رشاقة - تحمل) وأثرها على تنمية عناصر اللياقة البدنية. - يقيم أثر المشاركة في سباقات اختراق الضاحية على صحته. 	<p>مدى الحقائق:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-2 يستعرض تدريبات الإحماء والتهدئة من أجل إعداد الجسم بشكل سليم وفعال للأنشطة الرياضية. 	<p>2- ممارسة المهارات لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي.</p>
2-2 يؤدي تدريبات ذات أثر جيد على النظام الدوري التنفسي	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي تدريبات التحمل مثل: الجري لمسافات طويلة والوثب بأنواعه المختلفة لتجنب الإجهاد. - يؤدي التدريب الدائري (السرعة - القوة - الرشاقة - التحمل) للارتقاء بعناصر اللياقة البدنية. - يشارك في سباق اختراق الضاحية على مستوى المدرسة والمجتمع المحلي نظرا لفوائدها الصحية. - يطبق القوانين ويدرك أهميتها أثناء اللعب لنجاح المسابقات. 	<p>مدى العمليات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-2 يمارس مجموعة من الألعاب الرياضية بأساليب مختلفة. 	
3-2 يلتزم بقوانين الألعاب الرياضية والمسابقات المختلفة	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس ألعاب ترويحية تسهم في إدخال المرح والسرور إلى نفسه من مراعاة احترام الأنظمة والقوانين. - يشارك في أنشطة الألعاب الرياضية المختلفة مع زملائه ويظهر احتراماً للقوانين وتحقق نتائج طيبة. - يطبق القوانين ويدرك أهميتها أثناء اللعب لنجاح المسابقات. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-2 يحترم أنظمة وقوانين الألعاب الرياضية في الأنشطة الداخلية والخارجية. 	
4-2 يشرح أثر الأنشطة البدنية على أجزاء الجسم عند ممارسة المشي والجري	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس أشكالاً مختلفة للجري والمشي لفهم أفضل لوظائف أعضاء الجسم. - يشارك في ندوة عن الإسعافات الأولية والسلامة الجسدية لإتباعها في حالات الطوارئ وتحسين قدراته ومهاراته الشخصية. - يؤدي التمرينات المصاحبة للموسيقى بدقة للشعور بنتائجها على أجهزة الجسم. 	<p>مدى الارتباط:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4-2 يحسن المهارات والقدرات الشخصية في الأنشطة البدنية في ضوء فهمه لوظائف الجسم. 	

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



وزارة

12

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يعدد الإصابات المحتملة التي يمكن أن تحدث نتيجة لعدم الإحماء الجيد	<ul style="list-style-type: none"> - يشرح إصابات الملاعب وإجراءات تقديم الإسعافات الأولية وتجنب مخاطر الإصابة. - يعرف عوامل الامن والسلامة ليتفادى الإصابات خلال تمرينات الاحماء. - يذكر أنواع الإحماء الجيد للتهيئة المناسبة للجسم. 	<p>مدى الحقائق:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-3 يتعرف على إصابات الملاعب الناتجة عن عدم الإحماء الجيد. 	<p>3- المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة.</p>
2-3 ينتقل بأمان ودقة خلال العمل على الأجهزة	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك في منافسات المسابقات الفردية (ألعاب القوى) والألعاب الجماعية (كرة قدم – كرة السلة) لتحسين مهاراته مستخدماً الأدوات المساعدة بإتقان. - يحلل مهارات لعبة الجمناز المقررة باستخدام أجهزتها المختلفة بصورة جيدة وبأمان أثناء اللعب. - يعرض نماذج للتحرك بأمان بين أعضاء الفريق في الألعاب الجماعية. - يعد وينظم الأدوات قبل وبعد النشاط الرياضي. 	<p>مدى العمليات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2-3 يشارك في مجموعة من المسابقات الفردية والألعاب الجماعية واستخدام الأجهزة بصورة صحيحة والتحرك بأمان أثناء اللعب. 	
3-3 ينشر العادات الصحية السليمة من خلال النشاط الرياضي، واحترام آراء الآخرين	<ul style="list-style-type: none"> - يهتم بمظهره الرياضي ويختار الملابس المناسبة أثناء المنافسات والألعاب لتشجيع زملائه. - يمارس أنشطة بدنية مختلفة تلبى احتياجاته الجسدية لسلامة القوام - يعرض فيلماً عن الاهتمام بالعادات الصحية السليمة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية . 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-3 يبادر في نشر العادات الصحية السليمة من خلال النشاط الرياضي 	
3-4 يعرض طرق السيطرة على التوازن أثناء الأداء	<ul style="list-style-type: none"> - يقدم التغذية الراجعة للزملاء حول كيفية تحسين التوازن من خلال تصحيح وضعية الجسم. - يستعرض حركات الاتزان باستخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة (كاميرات – شاشات عرض) لملاحظة الأداء وتحليل الحركة . - يوجه زملاءه الى الارتقاء بالأداء الحركي من خلال تصحيح أوضاع الجسم في أثناء عمليات الاتزان. 	<p>مدى الارتباط:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3-4 يحافظ على وضع التوازن وتصحيح أوضاع الجسم أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. 	

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

الصف الثامن

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة/الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص				
1	الأول	الثامن	1-1 2-2 1-3 2-1 4-1 1-2 4-3 3-1 3-2 4-2	اللياقة البدنية والصحية العاب القوى كرة اليد	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول + الثاني	9\16	9\26	2	4				
					الوثب الطويل	الثالث	9\29	10\3	4	8				
					رمي القرص من الثبات	الرابع	10\6	10\10						
					دفع الجلة من الحركة	الخامس + السادس	10\13	10\24						
					كرة اليد	التمريرة البندولية (التمرير والاستلام من مستوى الحوض - استلام الكرة المتدحرجة في نفس الاتجاه)	تمرير الكرة من مستوى الكتف (الكراباجية)	ربط التمرير والتطبيق ثم التصويب بالوثب لأعلى أماماً (التصويبة الكراباجية)	السابع	10\27	10\31	4	8	
									التاسع	11\10	11\14			
									العاشر	11\17	11\21			
									الحادي عشر	11\24	11\28			
									تطبيقات عملية على ما سبق	الثاني عشر + الثالث عشر	12\1	12\12	2	4
					اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول									

د. يسرى فيصل العطير
 الواجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف



14

الواجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

الواجهة 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 الثامن المتوسط (منهج الكفايات) - (بنات)
 العام الدراسي 2025/2024م
 (الفصل الدراسي الثاني)

الصف الثامن

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة - الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص
2	الثاني	الثامن	1-1 2-2 1-3 2-1 3-2 4-2 4-3 4-1 2-3 3-3	اللياقة البدنية والصحية كرة الطائرة التمرينات الحديثة	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول	2\2	2\6	1	2
					-وقفة الاستعداد - التمرير من أعلى للأمام باليدين -التمرير من أعلى للخلف باليدين	الثاني	2\9	2\13	6	12
					الاستقبال والتمرير من أسفل بالساعدين	الثالث	2\16	2\20		
					الارسال من أسفل مواجهه	الرابع +	2\23	3\6		
					مباريات مصغرة + قانون اللعبة	السادس +	3\9	3\20		
					الدوران المتقاطع من الوقوف فتحا - وثبة الفجوة (الليب)	الثامن	3\23	3\27	5	10
					-المشي الثلاثي (الفالس) - الدوران بالمشي الثلاثي (الفالس) -الدوران العالي المفتوح	التاسع +	3\30	4\10		
					أداة كرة التمرينات -المسكات -الاستخدامات	الحادي عشر	4\13	4\17		
					أداء جملة حركية من التمرينات الأساسية باستخدام أداة كرة التمرينات بزمن 2,30 دق وربط جميع ما سبق بمصاحبة الموسيقى والتشكيلات	الثاني عشر	4\20	4\24		
									تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)	الثالث عشر +
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني										

د. يسرى فيصل العطير

الموجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



وزارة

15

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يفرق بين تمارينات القوة والسرعة لتحديد أثر كل منهم في التدريب الرياضي	<ul style="list-style-type: none"> - يستعرض صوراً ليوضح لزملائه أهمية تمارينات التحمل لتحسين لياقتهم وصحتهم - يعرض أمثلة للأنشطة البدنية التي تؤدي إلى حياة صحية سليمة. - يشرح ألعاباً مختلفة باستخدام الكرة ويستعرض فوائد الحركة والمهارات البدنية على الصحة - يشاهد فيلماً يعرض فوائد المهارات البدنية وأثرها من أجل تحسين الأداء البدني والصحة 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-1 يتعرف على فوائد التمارين الرياضية في تحسين الحالة الصحية للفرد.</p>	<p>1- تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الأداء الحركي والصحة.</p>
2-1 يطبق التمارينات التي تنمي مجموعات عضلية محددة للمشاركة في المنافسات الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي تدريب دائرياً مستخدماً أجهزة رياضية لتحسين أدائه البدني - يشارك في المباريات والمسابقات لرفع كفاءة المجموعات العضلية للجسم - يمارس مهارات مختلفة للعبة الجمباز لينمي قدراته العضلية (للذراعين والرجلين والجذع) 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-1 يمارس التمارين الرياضية التي تساهم في تقوية وتحسين وظائف العضلات وأدائها.</p>	
3-1 يحرص على المشاركة في الأنشطة والمسابقات الرياضية من أجل حياة صحية سليمة	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك بحماسة في المباريات (الألعاب الجماعية-سلة-يد-طائرة-قدم) لمعرفة تأثير النشاط الرياضي على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي. - ينظم فعاليات ومسابقات رياضية (يوم رياضي / مسابقة دراجات هوائية / اختراق ضاحية) للاستمتاع بحياة صحية. - يرسم لوحة جدارية تظهر أهمية النشاط البدني على الصحة بصورة إبداعية بمشاركة زملائه 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>3-1 يشعر بأهمية المشاركة في النشاط الرياضي لحياة صحية سليمة.</p>	
4-1 يربط بين المجموعات العضلية والتمارين البنائية	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي تمارينات تساهم في الحفاظ على استقامة العمود الفقري. - يمارس تمارينات رياضية للمرونة والإطالة لسلامة عمل المفاصل والعضلات. - يشارك في سباقات الماراثون لتقوية جهازه الدوري التنفسي للحفاظ على صحته وقدراته البدنية - يحضر ندوة عن أهمية التدريبات الرياضية وأثرها على المجموعات العضلية 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>4-1 يصف أهمية العلاقة بين التمارينات والمجموعات العضلية المرتبطة بها.</p>	

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-2 يستعرض أمثلة مناسبة لتدريبات الإحماء والتهديئة	<ul style="list-style-type: none"> - يكرر المهارات الأساسية الرياضية للتعرف على طرق الإحماء المتنوعة. - يصف أمثلة لتمارين الرجلين قبل مباراة كرة اليد لإعداد جسمه وتقوية عضلات الفخذين والرجلين. - يشرح أهمية تدريبات المرونة والاستطالة وأثرها على وظائف العضلات والمفاصل. - يختار مجموعة من تمارينات التهديئة مثل التنفس البطيء المرجمات والمشي البطيء ويعرضها على زملائه. 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-2 يختار تمارينات الإحماء والتهديئة الملائمة من أجل إعداد الجسم بشكل جيد وفعال للنشاط الرياضي ومعرفة دور كلا منهم.</p>	<p>2- ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي.</p>
2-2 يمارس الألعاب الرياضية وفقا لقدراته واهتماماته	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك في لعبة تناسب قدراته ومواهبه ليشارك في مسابقاتها بنجاح (كرة سلة- طائرة-يد) - يمارس رياضة المشي لمسافات طويلة لتنمية قدراته البدنية (التحمل) - يتدرب على الأجهزة لينمي قدراته البدنية (القوة- السرعة) 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-2 يؤدي مجموعة من الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المتنوعة للحفاظ على اللياقة البدنية.</p>	
2-3 يتحمل المسؤولية ويؤدي الدور المكلف به في النشاط كعضو بالفريق	<ul style="list-style-type: none"> - يفحص الأجهزة والأدوات الرياضية قبل بدء النشاط الرياضي للأداء الآمن. - يتحمس في أداء الألعاب الرياضية ويبدل جهدا لتحقيق أفضل النتائج للفريق ويحترم آراء الآخرين ويستفيد بها في تحسين أدائه. - يطور ويحسن استراتيجيات بطريقة إبداعية لتحقيق نتائج جيدة في المباريات بالتعاون مع زملاء الصف. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>2-3 يقدر المسؤولية نحو العمل كعضو في الفريق.</p>	
2-4 يلتزم بمسؤولياته ويتبع إرشادات الآخرين أثناء المنافسات الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يحدد أدوار ومسؤوليات أعضاء الفريق (قائد فريق - حكم-مراقب-عضو) ويحترم أدوارهم. - يختار قائد الفريق ويتبع نصائحه وإرشاداته لإعداد وعرض أدائه في الفعاليات المدرسية. - يعين قائدا لتنسيق المباريات ويتبع إرشاداته وتوجيهاته لتجنب الأخطاء وتحقيق النجاح في البطولات الرياضية. 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>2-4 يشارك في الأنشطة الرياضية وتوزيع المهام والأدوار على الزملاء أثناء المنافسات الرياضية.</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التربية البدنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



وزارة

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يعرض أمثله عن تأثير الأجهزة المختلفة لتنمية عناصر اللياقة البدنية	<ul style="list-style-type: none"> - يدرس وظائف الأدوات والأجهزة الرياضية قبل استخدامها من أجل ضمان الحصول على الفوائد المطلوبة. - يشاهد فيلما تعليميا عن الاستخدام الأمثل لأجهزة اللياقة البدنية ويعد عرضا تقديميا حول فوائد استخدام تلك الأدوات في تحسين لياقته البدنية. - يشاهد معرض للأدوات الرياضية للاطلاع على استخداماتها في رفع مستوى اللياقة البدنية 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-3 يدرك أهمية استخدام الأجهزة الرياضية في رفع مستوى اللياقة البدنية.</p>	<p>3- المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة.</p>
2-3 يؤدي التمرينات بمصاحبة الإيقاع الحركي ليعبر عن ذاته ويشارك بالعمل الجماعي لإظهار التوافق الحركي	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي حركات الربط والرشاقة ويدرك أثرها على جمال الحركة. - يؤدي سلسلة من الحركات على شكل جدول تمرينات باستخدام الإيقاع. - يؤدي أنواع مختلفة من المشي والوثب - والدوران لتحسين قدراته الحركية 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-3 يمارس حركات إيقاعية تتسم بالانسيابية لأدراك التوافق الحركي.</p>	
3-3 يشارك في التدريبات التي تنمي التوافق العضلي العصبي في العمل الفردي والثنائي والجماعي	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي المهارات الحركية ويستمتع بالتوافق العضلي المصاحب للموسيقى. - يحفز زملاء على المشاركة في الفعاليات المدرسية بجملة تمرينات في لقاء الصباح - الأنشطة الداخلية. - يشارك زملاء في التدريبات المصاحبة للموسيقى لتطوير لياقته البدنية والتوافق الحركي. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>3-3 يستمتع بأداء التمارين مع الإيقاع لإظهار الجانب الجمالي للحركات الرياضية للمحافظة على القوام.</p>	
3-4 يشارك بمقترحات في النقاش حول العادات الصحية السليمة من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي مع زملائه مشهد مسرحيا عن فوائد الألعاب الرياضية الجماعية لتجنب السمنة. - يكتب تقريرا عن بعض الأنشطة الرياضية الجماعية للحفاظ على حياة صحية سليمة وينشره على الموقع الإلكتروني بالمدرسة لتبادل وتعزيز أفكاره حول تحسين الحالة الصحية والبدنية . - ينظم ويشارك مع زملائه في سباق ماراثون تحت عنوان (الرياضة من أجل حياة صحية سليمة لمكافحة السمنة) . 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>3-4 يحلل فوائد الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية من أجل حياة صحية سليمة.</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الرجحة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التربية الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



وزارة

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

الصف التاسع

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة - الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص			
1	الأول	التاسع	1-1 2-1 1-2 3-1 3-2 2-3 1-1 4-1 2-2 2-3	اللياقة البدنية والصحية	اعداد بدني عام يشمل عناصر اللياقة البدنية المختلفة	الأول +	9\16	9\26	2	4			
					كرة السلة	التمرير بيد واحدة	الثالث	9\29	10\3	3	6		
				التصويب من الثبات		الرابع	10\6	10\10					
				التصويب مع وجود مدافع		الخامس	10\13	10\17					
				ألعاب قوى	البدء المنخفض - العدو 100 متر	السادس	10\20	10\24	5	10			
						الوثب العالي (الفوسبري)	السابع +	10\27			11\7		
						رمي القرص من الثبات والحركة	الثامن	11\10			11\14		
						دفع الجلة من الحركة	التاسع	11\17			11\21		
								تطبيقات عملية علي ما سبق	الحادي عشر	11\24	11\28	1	2
								تقييم الفصل الدراسي الأول (التقييم النهائي)	الثاني عشر +	12\1	12\12	2	4
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول													

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

الوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



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

الصف التاسع

م	الفصل الدراسي	الصف	الكفايات العامة - الخاصة	الوحدة التعليمية	موضوعات التعلم	الأسابيع	من	إلى	عدد الأسابيع	عدد الحصص						
2	الثاني	التاسع	3-1 1-2 2-3	كرة الطائرة	التمرير من أعلى للأمام باليدين التمرير من أعلى للخلف باليدين الاستقبال والتمرير من أسفل بالساعدين (البجر) الإرسال من أعلى مواجه الضربة الساحقة من الوثب في المكان ومن الاقتراب	الأول	2\2	2\6	1	2						
						الثاني	2\9	2\13	4	8						
						الثالث	2\16	2\20								
						الرابع + الخامس	2\23	3\6								
						السادس	3\9	3\13	7	14						
						السابع + الثامن	3\16	3\27								
						التاسع + العاشر	3\30	4\10								
						الحادي عشر	4\13	4\17								
						الثاني عشر	4\20	4\24								
											تقييم الفصل الدراسي الثاني (التقييم النهائي)	الثالث عشر + الرابع عشر	4\27	5\8	2	4
						اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني										

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التربية الموجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير



20

التوجيه الفني العام للتربية البدنية بنات

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-1 يعدد فوائد الأنشطة الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يستعرض صوراً للتمرينات الرياضية التي تسهم في الحفاظ على القوام - يشاهد فيلماً تعليمياً عن ضرورة ممارسة النشاط الرياضي للحفاظ على الصحة. - يراقب تطور أدائه للمهارات الرياضية (جماز-العاب قوى-...) لتحسين القصور في الأداء. - يراجع الصعوبات التي تعوقه للمشاركة المنتظمة في الأنشطة البدنية ويقترح استراتيجيات للتغلب على هذه العقبات. 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-1 يتعرف على فوائد الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية في تحسين الأداء البدني والصحة.</p>	<p>1- تعرف فوائد المهارات الحركية البدنية لتنمية وتحسين وتطوير الأداء الحركي والصحة</p>
2-1 يؤدي نماذج من الأنشطة البدنية التي لها دور في تحسين صحة الفرد	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس التمرينات الرياضية ليتعرف على الآثار السلبية للإجهاد وكيفية الوقاية منه. - يشارك في عدد من الأنشطة الترفيهية من أجل تحسين قدرته على ممارسة الأنشطة البدنية على المدى الطويل. - يؤدي سلسلة مهارات مدمجة ضمن تسلسل حركي معين في مهارات الألعاب الفردية والجماعية لتحسين الأداء . 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-1 يمارس الأنشطة الرياضية والسلوكيات اليومية التي تحسن صحة الفرد .</p>	
3-1 يظهر روح التحدي مع الذات أثناء المنافسات الرياضية	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك في منافسات رياضية (مباريات قدم – سلة ...) يستطيع من خلالها كسب تقدير واحترام الزملاء. - يشارك في المسابقات الرياضية (عدو 100 م – رمي القرص ...) ليحفز زملاءه على المشاركة - يشارك في الأنشطة البدنية (مباريات-منافسات) المليئة بالتحديات المناسبة للارتقاء بقدراته. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>3-1 يتحدى الذات عند ممارسة الأنشطة الرياضية.</p>	
4-1 يناقش ويتحدث عن الموارد الصحية المتوفرة في محيط المدرسة وأهميتها في تنمية صحة المجتمع	<ul style="list-style-type: none"> - يستكشف الموارد الصحية ويعد خطط قصيرة المدى وبعيدة المدى من الأنشطة البدنية لتنمية صحة المجتمع. - يشارك في الحملات التوعوية مثل: (سباق المارثون – مباريات) للتشجيع على الرياضة كسلوك يومي في حياة الأفراد . - يستكشف المجموعات ذات الاحتياجات والاهتمامات الخاصة في المجتمع المحلي لتطوير مهاراتهم البدنية ومساعدتهم في الاندماج في المجتمع. 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>4-1 يهتم بممارسة التمرينات التي تنمي عناصر اللياقة البدنية واستقصاء (البحث في) الموارد الصحية المجتمعية لتنمية صحة المجتمع</p>	

د. يسرى فيصل العطير

الوجهة العامة للتربية البدنية بنات بالتكليف

التوجهة الفنية العامة للتربية البدنية / بنات - بالتكليف

د. يسرى فيصل العطير

التوجهة الفني العام للتربية البدنية بنات

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-2 يشرح فوائد تمارين الإحماء وتمرينات التهدئة	<ul style="list-style-type: none"> - يشرح أثر الاجهاد البدني على الصحة ويوضح طرق التعامل معه من أجل الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي - يقدم التغذية الراجعة للزملاء حول كيفية أداء التهيئة البدنية قبل ممارسة النشاط الرياضي لتفادي الإصابات أثناء اللعب. - يعرض فلماً للتهيئة والتهدئة الجيدة قبل وبعد المباريات (كرة قدم – كرة سلة – كرة يد) للتوعية بأهمية فوائد هذه الأنشطة. 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-2 يتعرف علي فوائد تمارين الإحماء والتهدئة قبل وبعد الأنشطة البدنية.</p>	<p>2- ممارسة المهارات الحركية لتطوير اللياقة البدنية والقدرات من أجل حياة مثمرة في مجتمع كويتي قوي وصحي</p>
2-2 يؤدي تدريبات فردية وجماعية باستخدام الأجهزة والأدوات	<ul style="list-style-type: none"> - يمارس مهارات حركية ورياضية (جري المسافات، الوثب أماما، القفزة الثلاثية ، وغيرها...) لتحسين السرعة والقوة والدقة للارتقاء بمستواه الرياضي. - يؤدي تدريبات مقننة (من وضع الاتبطاح، ثني الذراعين، تمرينات المعدة، الوثب من الثبات، الجري لمسافات قصيرة) لرفع مستوى اللياقة البدنية للارتقاء بنتائجه في المنافسات المحلية والدولية المختلفة. - يمارس المهارات والحركات الأرضية للتمييز ليصمم جملة حركية للمنافسات المحلية والدولية. 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-2 يمارس تدريبات مقننة ومكثفة لرفع مستوى اللياقة البدنية لتحقيق الإنجازات في المنافسات المحلية والدولية.</p>	
3-2 يقدر قيمة المشاركة في المسابقات المحلية والدولية	<ul style="list-style-type: none"> - يشعر بالفخر والحماس عند رفع العلم وترديد الاناشيد الوطنية أثناء المسابقات الرياضية. - يشارك في المنافسات ويشجع الفرق المتنافسة بحيادية ويتحلى بالأخلاق الرياضية لما له من تأثير إيجابي على المشجعين والمتابعين. - يوجه الزملاء للارتقاء بأدائهم الرياضي من أجل تحقيق الإنجازات في المحافل الدولية. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>3-2 يظهر مشاعر إيجابية نحو المشاركة في المنافسات المحلية والدولية لتشجيع الزملاء على المشاركة بها</p>	
4-2 يقترح أساليب وطرق الوقاية الصحية من أمراض العصر	<ul style="list-style-type: none"> - يختار أنشطة اللياقة البدنية كالتمرينات الفردية التي تلبي احتياجات الفئات الخاصة لتحسين معارفه بالأنظمة الصحية. - يناقش الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني وأثرها في مكافحة السمنة والسكري والضغط والاكتهاب النفسي الذي يؤدي الى العنف - يعد دورات إرشادية مدعمة بالصور والفيديو لشرح العلاقة بين التغذية والأنشطة الرياضية وأمراض العصر. 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>4-2 يفهم الارتباط الوثيق بين ممارسة الأنشطة الرياضية والوقاية من أمراض العصر .</p>	

معايير المنهج	أنشطة التعلم	الكفايات الخاصة	الكفاية العامة
1-3 يعدد فوائد الأجهزة الرياضية وأثرها على الصحة والقوام	<ul style="list-style-type: none"> - يبحث في الانترنت عن الأجهزة الرياضية الحديثة وكيفية استخدامها لاختيار الجهاز المناسب لنوع النشاط الرياضي. - يقرأ كتيب التعليمات للأجهزة الحديثة للاستفادة الكاملة عند استخدامها وتفادي الاصابات. - يستخرج مؤشر كتلة الجسم للتعرف على الأجهزة التي تساعد على الوصول أو الحفاظ على الوزن المثالي. 	<p>مدى الحقائق:</p> <p>1-3 يتعرف على المستجدات في مجال الأجهزة الرياضية من أجل حياة صحية.</p>	<p>3- المشاركة في الأنشطة الرياضية المتعددة من أجل حياة صحية سليمة</p>
2-3 يؤدي مجموعة من حركات الجسم مستخدماً المهارات الخاصة بالألعاب الفردية والجماعية	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي مهارات حركية (الوثب العالي) ليصقل مهارته. - يؤدي مهارة رياضية مركبة (استقبال الكرة والجري والتصويب) ليرتقي ويحسن أدائه. - يشارك في الألعاب الجماعية (كرة قدم - كرة الطائرة) مع زملائه لإتقان مهاراته. - يمارس حركات الألعاب الفردية (جمباز - ألعاب قوى) لتحسين قدراته البدنية. 	<p>مدى العمليات:</p> <p>2-3 يشارك في الألعاب الفردية والجماعية لتحسين المهارات الحركية</p>	
3-3 يلتزم بالعبادات الصحية السليمة أثناء ممارسته الأنشطة اليومية	<ul style="list-style-type: none"> - يحلل أوضاع الجسم (الوضع الابتدائي - الوقوف - الجلوس) ويصف أهمية الوضع الجيد للجسم من أجل تعزيز العادات الصحية السليمة. - يحرص على تهيئة المكان قبل ممارسة النشاط الرياضي للمحافظة على سلامته أثناء استخدام الأدوات والأجهزة الرياضية. - يشاهد فيلماً تعليمياً حول أهمية ارتداء الملابس الملائمة للنشاط الرياضي ومناقشته. 	<p>مدى الاتجاهات:</p> <p>3-3 يعزز الاتجاهات الإيجابية نحو العادات الصحية السليمة من خلال ممارسة الأنشطة اليومية.</p>	
4-3 يميز الأغذية المناسبة قبل وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية وأثرها على صحة الجسم	<ul style="list-style-type: none"> - يشارك في الأنشطة التي تحافظ على سلامة القلب و الأجهزة الحيوية - يشارك في الأنشطة التي تتميز بشدة متوسطة لفترة زمنية طويلة مثل (المشي ،السباحة) - يستعرض أنواع النظام الغذائي بمشاركة الزملاء لتقييمها واختيار الأنشطة المناسبة للمحافظة على الوزن . 	<p>مدى الارتباط:</p> <p>4-3 يفهم العلاقة بين النظام الغذائي والأنشطة البدنية للمحافظة على الوزن المثالي.</p>	