



الخطة الفصلية للعام الأكاديمي 2025-2026 م

المادة: التربية البدنية في المدارس الثانوية

المستوى: الصف العاشر

الفصل الدراسي: الثاني

ال الموضوع / السياق التعليمي	النموذج التعليمي	كفايات التربية البدنية	نواتج التعلم	الوحدة	الأسبوع	الشهر
ألعاب هجومية - كرة قدم أو ألعاب هجومية - كرة يد أو ألعاب هجومية - كرة سلة	تعليم الألعاب من أجل الفهم TGfU	الكافية الحركية تقدير الحركة من الناحية الجمالية	<p>1.1.1 (10-12) G يدمجون المعرفة والخبرة بالمهارات الفنية المتقدمة لإظهار الإدراك التلقائي لمفاهيم الحركة.</p> <p>1.2.1 (10-12) G يدمجون المعرفة والخبرة بمبادئ الحركة لإظهار الإدراك التلقائي لمفاهيم الحركة.</p> <p>1.3.1 (10-12) G يدمجون المعرفة والخبرة بالاستراتيجيات المتقدمة في الهجوم والدفاع، و/أو الاستراتيجيات المركبة لتقدير الأداء وتحسينه، وإظهار الإدراك التلقائي لمفاهيم الحركة.</p> <p>1.3.2 (10-12) G يُظهرون روح المبادرة والمرونة في مواجهة التحديات الجديدة وغير المألوفة:</p> <p>1.3.3 (10-12) G يُظهرون المرونة والإبداع والمسؤولية.</p> <p>3.3.1 (10-12) G يدمجون المعلومات ذات الصلة ويطورون التفكير الناقد ومهارات اللغة لتقدير الأداء التراكي لتطوير القدرة على التحرك بكفاءة.</p> <p>3.3.3 (10-12) G يكتسبون ويستخدمون المصطلحات التخصصية التي تُستخدم بصورة معبرة وطلاقة في سياقات الأنشطة البدنية والرياضيات والصحة.</p>	<p>الرابعة/ نلعب بذكاء... ونحلل لنبدع</p> <p>أخطلط للهجوم والدفاع بوعي تكتيكي، أخلق حلول لعب، أقرأ المنافس، وأقود فريقي بمعايير أداء متزن.</p> <p>(أدمج بين المهارة + التحليل + الإبداع داخل بيته لعب حقيقة)</p> <p>الدرس: الهجوم المتقدم</p> <p>1. مبادي الهجوم والدفاع في TGfU: <ul style="list-style-type: none"> • اختراع + مساندة + تغيير مركز اللعب التركيز: ينفذ 3 محاولات اختراع ناجحة عبر دعم زوايا التمرير </p> <p>الدرس: الانتشار المنظم + Cross Play</p> <p>2. مبادي الهجوم والدفاع في TGfU: <ul style="list-style-type: none"> • اتساع + خلق مساحات + التركيز: يمرر عرضياً بنجاح + يقرر القرارات </p>	<p>من 05-01-2026 إلى 08-01-2026</p> <p>من 11-01-2026 إلى 15-01-2026</p>	يناير 2026



				<p>الدرس: الضغط العالي + التحول السريع</p> <p>3. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • التحول+الضغط + توازن دفاعي <p> التركيز: ينفذ 4 تحولات ناجحة (دفاعة→هجوم) خلال زمن محدد</p>	من 18-01-2026 إلى 22-01-2026	
				<p>الدرس: دفاع المنطقة + قراءة المنافس</p> <p>4. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • دفاع منطقة – تغطية - الصبر <p> التركيز: يحلل مخاطرة + قرار دفاعي، ويقترح تعديل لسد ثغرة</p>	من 25-01-2026 إلى 29-01-2026	
				<p>الدرس: تقييم – مبارزة رسمية تكتيكية</p> <p>5. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إدارة لعب + قيادة + تقييم أداء <p> التركيز: ما التكتيك الذي نجح؟ ولماذا؟</p>	من 01-02-2026 إلى 05-02-2026	فبراير 2026
تعليم وتعزيز مبادئ	اللياقة البدنية	تمرين النشاط البدني	2.1.1 (10-12) G يظهرون اهتماماً إيجابياً ومستداماً ومتخصصاً بالرياضة أو الأداء الإبداعي أو النشاط البدني كجزء من أسلوب حياة صحي ونشط 2.1.2 (10-12) G يقترحون ويطبقون ويعينون استجابات للحالات التي قد تؤثر فيها العوامل الخارجية على قدرتهم في اتخاذ خيارات صحية وأمنة	<p>الخامسة/ أفهم صحتي... وأبني بداية خطة حياة نشطة</p> <p>البنرة الأولى للالتزام الصحي. الهدف ليس تغيير كبير، بل بداية عادة وبناء وعي صحي سليم</p>	من 08-02-2026 إلى 12-02-2026	



اللياقة البدنية	وتعزيز الصحة	النشاط البدني للصحة والرفاه	<p>تحللاً ناقداً ويطبقونها في القرارات وال الحالات الصحية: 2.1.3 (10-12) G يحللون المعلومات الصحية من مجموعة من المصادر 2.2.1 (10-12) G يصممون وينفذون ويقيّمون خطط شخصية لتحسين وللحافظة على مستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لهم ولآخرين. 2.2.2 (10-12) G يحللون تحليلاً ناقداً ارشادات أسلوب الحياة الصحي النشط لاتخاذ قرارات مستنيرة حول سلوك النشاط البدني والفوائد المتوقعة.</p>	<p>(أتعرف على جسدي تحت الجهد البدني، أضع خطة صحية بسيطة، وأتخاذ قرارات مبنية على معلومات سليمة، لاكون أكثر وعيًا بلياليقتي وصحتي)</p> <p>الدرس: اختبر صحتنا كفريق</p> <p>المحتوى:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ اختبار لياقة بسيط (نبيض - جري قصير - مرورنة) + مناقشة شعور الجهد <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ يصف الطالب «كيف يستجيب جسمها للجهد» بجملة قصيرة <p>الدرس: أصمم خطة صحية لفريقي — وليس لنفسي فقط</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ خطة صغيرة مكتوبة + هدف شخصي واقعي قصير المدى <p>الدرس: مصادر المعلومات الصحية</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ تقييم 3 مصادر صحية وتحديد الموثوق منها مع سبب <p>الدرس: العوامل المؤثرة على الصحة</p> <p>معادلة اليوم الصحي: (ضغط - نوم - تغذية - بيئة)</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ تكتب «حالتين» تبيّن كيف يؤثّر عامل خارجي على قرارها الصحي 	<p>من 15-02-2026 إلى 19-02-2026 شهر رمضان المبارك</p> <p>من 22-02-2026 إلى 26-02-2026 شهر رمضان المبارك</p> <p>من 01-03-2026 إلى 05-03-2026 شهر رمضان المبارك</p>	مارس 2026



			<p>الدروس: أعدّ خططي وأبزر قراراتي تقسيم معاذلة اليوم الصحي التركيز: ■ بطاقة انعكاس + عرض شفهي قصير عن النتائج</p>	<p>من 2026-03-08 إلى 2026-03-12 شهر رمضان المبارك</p>	
			<p>إجازة رمضان + إجازة عبد الفطر المبارك</p>	<p>من 2026-03-15 إلى 2026-03-19</p>	
			<p>الاختبار العملي لمنتصف الفصل الدراسي الثاني لمادة التربية البدنية</p>	<p>من 2026-03-22 إلى 2026-03-26</p>	
			<p>اختبارات المواد (أنشطة بدنية ترويحية)</p>	<p>من 2026-03-29 إلى 2026-04-02</p>	
			<p>اختبارات المواد (أنشطة بدنية ترويحية) + إجازة نهاية أسبوع مطولة</p>	<p>من 2026-04-05 إلى 2026-04-09</p>	
موسم رياضي تعليمي - كرة قدم أو موسم رياضي	التربية الرياضية	ممارسة الرياضة	<p>السادسة/ رياضتنا مسؤلية... نلعب بأمان ونقدو بثقة</p> <p>أشارك في اللعب الجماعي بعدل واحترام، أمارس أدواتاً متعددة داخل الفريق، وأتخاذ قرارات مسؤولة أثناء المنافسة.</p> <p>أقيم المخاطر داخل الملعب، وأنصرف بهدوء وانضباط لضمان سلامي وسلامة زميلاتي أثناء اللعب.</p> <p>3.1.1 (10-12) G يبحثون في أثر التغييرات والتحولات التي تطرأ على العلاقات.</p> <p>3.1.2 (10-12) G يقيّمون العوامل التي تشكل الهويات، ويحلّلون تحليلًا نقديًا في كيفية تأثير البعض على هويات الآخرين؛</p> <p>3.1.4 (10-12) G يعملون باستقلالية وكفاءة ومسؤولية في تنظيم منافسة عادلة تقوم على التسامح المتبادل واحترام الكرامة الإنسانية؛</p> <p>3.1.6 (10-12) G يعزّزون وللتزمون بقواعد السلوك الإسلاميّة في الأنشطة البدنية والمنافسات - كمواطئين جديرين بالثقة، والقيم التي تواجه التحيز والتمييز والتمييز، ويُظهرون شعوراً بالانتماء إلى الهوية القطرية.</p>	<p>من 2026-04-12 إلى 2026-04-16</p>	أبريل 2026



<p>تعليمي - كرة يد أو موسم رياضي - تعليمي - كرة سلة أو موسم رياضي - تعليمي - كرة طائرة</p>	<p>إدارة المخاطر والسلامة في بيئات الحركة</p>	<p>3.2.1 (10-12) G يبتكرن وينفذون وينجحون استراتيجيات تظهر القيادة ومهارات التعاون عند العمل في مجموعات أو فرق. 2.3.1 (10-12) G يطورو خلطة لتقدير المخاطر وإدارة الأخطار لاستخدامها أثناء المشاركة في المنافسة والأنشطة: 2.3.2 (10-12) G يخططون ويمارسون ويقيّمون خيارات (بما في ذلك إنعاش القلب والرئتين والإسعافات الأولية) لإدارة الحالات التي قد تتعرض فيها صحة وسلامة ورفاه الفرد والآخرين للخطر على المدى القصير أو الطويل. 2.3.3 (10-12) G يقترحون ويطبقون ويقيّمون الاستجابات في الحالات التي قد تؤثر فيها العوامل الخارجية على قدرتهم على اتخاذ خيارات آمنة.</p>	<p>الدرس: نلعب كفريق</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ يقود فريقه بدور محدد + يحافظ على التواصل ■ الإيجابي: بناء فريق - توزيع أدوار (قائدة فريق/حكم/منسقة معدات/مسجل نقاط) ✓ نشاط رياضي جماعي 5vs4 vs 5vs4 مع تدوير الأدوار ✓ مناقشة "كيف تتخذ قرار جماعي عادل؟" 	<p>من 19-04-2026 إلى 23-04-2026</p>
			<p>الدرس: الهوية الرياضية</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ تحليل الهوية وتأثيرها + النوع العاطفي في اللعب: ✓ ما الذي يكون الهوية الرياضية؟ (قيم - ممارسات - انتقام - أسلوب لعب) ✓ تقييم الأداء السلوكي: قيادة/تعاون/ثبات انفعالي 	<p>من 19-04-2026 إلى 23-04-2026</p>
			<p>الدرس: مخاطر اللعب... نحلل ونمنع ونواجه</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ التفكير الإجرائي وليس حفظ قواعد + الربط بين الخطير → الوقاية → الإجراء: ✓ تحليل مواقف لعب من فيديو/صور ✓ تصميم قائمة فحص أمان المبارزة الأرض - الأدوات - السلوك - الطوارئ ✓ لعب تطبيقي مع تنفيذ الخطة 	<p>من 26-04-2026 إلى 30-04-2026</p>



			<p>الدرس: خطة طوارئ + إسعافات أولية</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none">■ أنصرف بثقة ومسؤولية عند الحالة الطارئة —■ لا أتجدد ولا أرتكب:✓ بروتوكول الاستجابة عندإصابة لاعب✓ تدريب عملي بسيط على: تنريف بسيط —التواء...	<p>من 2026-05-03 إلى 2026-05-07</p>	
			<p>الدرس: بطولة طلابية كاملة (التقييم النهائي)</p> <p>المحتوى التعليمي المفترض:</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none">■ يقدم تقريراً قصيراً عن بطولة رسمية / 5vs5 or 6vs6 مع إدارة كاملة من الطلاب: «ماذا نجح؟ ماذا غيره؟ لماذا؟؟»	<p>من 2026-05-10 إلى 2026-05-14</p>	مايو 2026
			<p>إجازة عيد الأضحى المبارك</p>	<p>من 2026-05-17 إلى 2026-05-21</p>	
			<p>الاختبار العملي لنهاية الفصل الدراسي الثاني لمادة التربية البدنية</p> <p>جوانب التقييم: على القيم والقيادة</p>	<p>من 2026-05-24 إلى 2026-05-28</p>	

ملاحظات:

كفايات الإطار العام للمنهج الوطني يتم تحقيقها ضمنياً من خلال كفايات التربية البدنية.