

إدارة التوجيه التربوي قسم التربية الرياضية	نموذج الخطة الفصلية	وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي Ministry of Education and Higher Education دولة قطر - State of Qatar
---	---------------------	---

الخطة الفصلية للعام الأكاديمي 2025-2026 م

المادة: التربية البدنية في المدارس الثانوية

المستوى: الصف العاشر

الفصل الدراسي: الثاني

الشهر	الأسبوع	الوحدة	نواتج التعلم	كفايات التربية البدنية	النموذج التعليمي	الموضوع / السياق التعليمي
يناير 2026	من 2026-01-05 إلى 2026-01-08	<p>الرابعة/ نلعب بذلك... ونحلل لنبدع</p> <p>أخطط للهجوم والدفاع بوعي تكتيكي، أخلق حلول لعب، أقرأ المنافس، وأقود فريقي بمعايير أداء متزن. (أدمج بين المهارة + التحليل + الإبداع داخل بيئة لعب حقيقية)</p> <p><u>الدرس: الهجوم المتقدم</u></p> <p>1. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اختراق + مساندة + تغيير مركز اللعب <p>التركيز: ينفذ 3 محاولات اختراق ناجحة عبر دعم زوايا التمرير</p>	<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 لتقييم 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>	الكفاية الحركية	تعليم الألعاب من أجل الفهم TGfU	ألعاب هجومية - كرة قدم أو ألعاب هجومية - كرة يد أو ألعاب هجومية - كرة سلة
	من 2026-01-11 إلى 2026-01-15	<p><u>الدرس: الانتشار المنظم + Cross Play</u></p> <p>2. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اتساع + خلق مساحات Cross + <p>التركيز: يمرر عرضياً بنجاح + يبرز القرار</p>	<p>3.3.1 (10-12) G يدمجون المعلومات ذات الصلة ويطورون التفكير الناقد ومهارات اللغة لتقييم الأداء التراكمي 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 والرياضات والصحة.</p>	تقدير الحركة من الناحية الجمالية		

رمز النموذج: ES-ESP-P3-F1	رقم الإصدار: 1	تاريخ الإصدار: 03-06-2024	التصنيف: داخلي	الصفحة 1 من 6
---------------------------	----------------	---------------------------	----------------	---------------

إدارة التوجيه التربوي قسم التربية الرياضية	نموذج الخطة الفصلية	وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي Ministry of Education and Higher Education دولة قطر • State of Qatar
---	---------------------	---

				<p><u>الدرس: الضغط العالي + التحول السريع</u></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 (دفاع → هجوم) خلال زمن محدد</p>	<p>من 2026-01-18 إلى 2026-01-22</p>	
				<p><u>الدرس: دفاع المنطقة + قراءة المنافس</u></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>	<p>من 2026-01-25 إلى 2026-01-29</p>	
				<p><u>الدرس: تقييم – مباراة رسمية تكتيكية</u></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>	<p>من 2026-02-01 إلى 2026-02-05</p>	
تعليم وتعزيز مبادئ	اللياقة البدنية	تثمين النشاط البدني	<p>2.1.1 (10-12) G يُظهرون اهتمامًا إيجابيًا ومستدامًا ومتخصصًا بالرياضة أو الأداء الإبداعي أو النشاط البدني كجزء من أسلوب حياة صحي ونشط</p> <p>2.1.2 (10-12) G يقترحون ويطبقون ويقيمون استجابات للحالات التي قد تؤثر فيها العوامل الخارجية على قدرتهم في اتخاذ خيارات صحية وأمنة</p>	<p>الخامسة/ أقهم صحي... و أيتي بداية خطة حياة نشطة</p> <p>البذرة الأولى للالتزام الصحي. الهدف ليس تغيير كبير، بل بداية عادة وبناء وعي صحي سليم</p>	<p>من 2026-02-08 إلى 2026-02-12</p>	فبراير 2026

رمز النموذج: ES-ESP-P3-F1	رقم الإصدار: 1	تاريخ الإصدار: 03-06-2024	التصنيف: داخلي	الصفحة 2 من 6
---------------------------	----------------	---------------------------	----------------	---------------

إدارة التوجيه التربوي قسم التربية الرياضية	نموذج الخطة الفصلية	وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي Ministry of Education and Higher Education دولة قطر • State of Qatar
---	---------------------	---

اللياقة البدنية	وتعزيز الصحة	النشاط البدني للصحة والرفاه	2.1.3 (10-12) G يحللون المعلومات الصحية من مجموعة من المصادر تحليلاً ناقداً ويطبقونها في القرارات والحالات الصحية:	(أتعرف على جسدي تحت الجهد البدني، أضع خطة صحية بسيطة، وأتخذ قرارات مبنية على معلومات سليمة، لأكون أكثر وعياً بلياقتي وصحتي)		
			2.2.1 (10-12) G يصممون وينفذون ويقيمون خطط شخصية لتحسين وللمحافظة على مستوى النشاط البدني واللياقة البدنية لهم وللآخرين.	المحتوى: اختبار لياقة بسيط (نبض – جري قصير – مرونة) + مناقشة شعور الجهد		
			2.2.2 (10-12) G يحللون تحليلاً ناقداً إرشادات أسلوب الحياة الصحي النشط لاتخاذ قرارات مستنيرة حول سلوك النشاط البدني والفوائد المتوقعة.	التركيز: يصف الطالب «كيف يستجيب جسمها للجهد» بجملة قصيرة	من 2026-02-15 إلى 2026-02-19 بدء شهر رمضان المبارك	
				الدرس: أصمّم خطة صحية لفريقي — وليس لنفسي فقط التركيز: خطة صغيرة مكتوبة + هدف شخصي واقعي قصير المدى	من 2026-02-22 إلى 2026-02-26 شهر رمضان المبارك	
				الدرس: مصادر المعلومات الصحية التركيز: تقييم 3 مصادر صحية وتحديد الموثوق منها مع سبب	من 2026-03-01 إلى 2026-03-05 شهر رمضان المبارك	مارس 2026

إدارة التوجيه التربوي قسم التربية الرياضية	نموذج الخطة الفصلية	وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي Ministry of Education and Higher Education دولة قطر • State of Qatar
---	---------------------	---

				الدرس: أعدّل خطتي وأبرز قراراتي تقييم معادلة اليوم الصحي التركيز: ■ بطاقة انعكاس + عرض شفهي قصير عن النتائج	من 2026-03-08 إلى 2026-03-12 شهر رمضان المبارك	
				إجازة رمضان + إجازة عيد الفطر المبارك	من 2026-03-15 إلى 2026-03-19	
				الاختبار العملي لمنتصف الفصل الدراسي الثاني لمادة التربية البدنية	من 2026-03-22 إلى 2026-03-26	
				اختبارات المواد (أنشطة بدنية تروحية)	من 2026-03-29 إلى 2026-04-02	
				اختبارات المواد (أنشطة بدنية تروحية) + إجازة نهاية أسبوع مطولة	من 2026-04-05 إلى 2026-04-09	
موسم رياضي - تعليمي - كرة قدم أو موسم رياضي	التربية الرياضية	ممارسة الرياضة	3.1.1 (10-12) G يبحثون في أثر التغييرات والتحولات التي تطرأ على العلاقات. 3.1.2 (10-12) G يقيّمون العوامل التي تشكل الهويات، ويحللون تحليلاً ناقداً في كيفية تأثير البعض على هويات الآخرين؛ 3.1.4 (10-12) G يعملون باستقلالية وكفاءة ومسؤولية في تنظيم منافسة عادلة تقوم على التسامح المتبادل واحترام الكرامة الإنسانية؛ 3.1.6 (10-12) G يعززون ويلتزمون بقواعد السلوك الإسلامية في الأنشطة البدنية والمنافسات -كمواطنين جديرين بالثقة-، والقيم التي تواجه التحيز والتمييز والهميش، ويُظهرون شعوراً بالانتماء إلى الهوية القطرية.	السادسة/رياضتنا مسؤولية... نلعب بأمان ونقود بثقة أشارك في اللعب الجماعي بعدل واحترام، أمارس أدواراً متعددة داخل الفريق، وأتخذ قرارات مسؤولة أثناء المنافسة. أقيّم المخاطر داخل الملعب، وأتصرّف بهدوء وانضباط لضمان سلامي وسلامة زميلاتي أثناء اللعب.	من 2026-04-12 إلى 2026-04-16	أبريل 2026

الصفحة 4 من 6	التصنيف: داخلي	تاريخ الإصدار: 03-06-2024	رقم الإصدار: 1	رمز النموذج: ES-ESP-P3-F1
---------------	----------------	---------------------------	----------------	---------------------------

إدارة التوجيه التربوي قسم التربية الرياضية	نموذج الخطة الفصلية	وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي Ministry of Education and Higher Education دولة قطر • State of Qatar
---	---------------------	---

تعليمي - كرة يد أو موسم رياضي تعليمي - كرة سلة أو موسم رياضي تعليمي - كرة طائرة	إدارة المخاطر والسلامة في بيئات الحركة	3.2.1 (10-12) G يبتكرون وينفذون وينقحون استراتيجيات تظهر القيادة ومهارات التعاون عند العمل في مجموعات أو فرق.	الدرس: نلعب كفريق التركيز: ■ يقود فريقه بدور محدد + يحافظ على التواصل الإيجابي: ✓ بناء فريق – توزيع أدوار (قائدة) ✓ فريق/حكم/منسقة معدات/مسجل نقاط) ✓ نشاط رياضي جماعي 5vs4 – 4vs5 مع تدوير الأدوار ✓ مناقشة "كيف نتخذ قرار جماعي عادل؟"	من 2026-04-19 إلى 2026-04-23	من 2026-04-26 إلى 2026-04-30
		2.3.1 (10-12) G يطورون خطط لتقييم المخاطر وإدارة الأخطار لاستخدامها أثناء المشاركة في المنافسة والأنشطة: 2.3.2 (10-12) G يخططون ويمارسون ويقيمون 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 ويطبّقون ويقيمون الاستجابات في الحالات التي قد تؤثر فيها العوامل الخارجية على قدرتهم على اتخاذ خيارات آمنة.	الدرس: الهوية الرياضية التركيز: ■ تحليل الهوية وتأثيرها + الوعي العاطفي في اللعب: ✓ ما الذي يُكوّن الهوية الرياضية؟ (قيم – ممارسات – انتماء – أسلوب لعب) ✓ تقييم الأداء السلوكي: قيادة/تعاون/ثبات انفعالي		
			الدرس: مخاطر اللعب... نحلل ونمنع ونواجه التركيز: ■ التفكير الإجرائي وليس حفظ قواعد + الربط بين الخطر → الوقاية → الإجراء: ✓ تحليل مواقف لعب من فيديو/صور ✓ تصميم قائمة فحص أمان المباراة (الأرض – الأدوات – السلوك – الطوارئ) ✓ لعب تطبيقي مع تنفيذ الخطة		

إدارة التوجيه التربوي قسم التربية الرياضية	نموذج الخطة الفصلية	وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي Ministry of Education and Higher Education دولة قطر • State of Qatar
---	---------------------	---

				<p>الدرس: خطة طوارئ + إسعافات أولية</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ أتصرف بثقة ومسؤولية عند الحالة الطارئة — لا أتجمد ولا أرتبك: ✓ بروتوكول الاستجابة عند إصابة لاعب ✓ تدريب عملي بسيط على: نزيف بسيط – التواء... 	<p>من 2026-05-03 إلى 2026-05-07</p>	مايو 2026
				<p>الدرس: بطولة طلابية كاملة (التقييم النهائي)</p> <p>المحتوى التعليمي المقترح:</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 أغير؟ لماذا؟» 	<p>من 2026-05-10 إلى 2026-05-14</p>	
				<p>إجازة عيد الأضحى المبارك</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 ضمناً من خلال كفايات التربية البدنية.

الصفحة 6 من 6	التصنيف: داخلي	تاريخ الإصدار: 03-06-2024	رقم الإصدار: 1	رمز النموذج: ES-ESP-P3-F1
---------------	----------------	---------------------------	----------------	---------------------------