



الخطة الفصلية للعام الأكاديمي 2025-2026 م

المادة: التربية البدنية في المدارس الإعدادية

المستوى: الصيف السابع

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 (7-9) G يحللون الوعي بالجسد ويصقلون الأداء بفاعلية في سياقات الأنشطة المختلفة بدقة فنية متقدمة بطلاقة ورشاقة، وتحكم وتوازن وتوافق.</p> <p>1.2.1 (7-9) G يحللون ويطورون الوعي بالمساحات والجهد والزمن والعلاقات ليؤدوا بفاعلية في سياقات الأنشطة المختلفة مع مراعاة الدقة الفنية المتقدمة والرشاقة، والتحكم، والتوازن، والتوافق.</p> <p>1.3.1 (7-9) G يقومون بتحليل مكونات الإستراتيجية التركيبية المتقدمة والاستراتيجيات المتقدمة للمجوم والدفاع التي تعمل على تطوير الجسم؛</p> <p>1.3.2 (7-9) G يتخدون قرارات مستينة لأداء فعال في سياقات أنشطة متعددة بإبداع وتحكم وبطلاقة ودقة فنية متقدمة، ورشاقة، وتوافق.</p> <p>3.3.1 (7-9) G يحددون مواطن القوة والضعف في أدائهم ويستخدمون المصطلحات المناسبة لوضع أهدافهم الشخصية ويرتبون أولوياتها؛</p> <p>3.3.2 (7-9) G يستخدمون أنماط التفكير المختلفة لاتخاذ قرارات مدروسة للتحرك بكفاءة؛</p>	<p>الرابعة/ ألعاب لافكر — فهم تكتيك اللعب واتخاذ القرار</p> <p>أحلل الموقف قبل أن تتحرك — اتخاذ قرار هجوم/دفاع بناء على قراءة اللعب</p> <p>(التركيز: دمج مبادئ الهجوم والدفاع مع اتخاذ قرار مقصود + تفسير لماذا نجح القرار أو فشل)</p> <p>الدرس: أقرأ الموقف وأقرر قبل التحرك</p> <p>1. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU: <ul style="list-style-type: none"> • الهجوم: اختراق + مساندة/الدفاع: تأخير اللعب </p> <p>التركيز: يفسر لماذا اختار التمرير/الراوغة في موقف لعب واحد</p> <p>الدرس: كيف نصنع فرصة هجومية؟</p> <p>2. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU: <ul style="list-style-type: none"> • الهجوم: الانتشار + خلق مساحة </p>	من 05-01-2026 إلى 08-01-2026	يناير 2026



			<p>التركيز: يستخدم التحرك بدون كرة لفتح خط تمرين بشكل مقصود</p> <p><u>الدرس:</u> لماذا تفقد الكرة؟ وكيف نسترجعها؟</p> <p>3. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU • الدفاع: التغطية + التمركز + الصبر</p> <p>التركيز: يحدد سبب فقدان الكرة ويقترح تعديل دفاعي</p> <p><u>الدرس:</u> دمج المبادئ — هجوم مقابل دفاع</p> <p>4. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU • 5 مبادئ هجوم + دفاع معاً</p> <p>التركيز: يتخذ قرارات تكتيكية جماعياً ويرت اختيارة</p> <p><u>الدرس:</u> تطبيق حر + تحليل الأداء</p> <p>5. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU • جميع المبادئ + لعب مفتوح</p> <p>التركيز: يقدم تحليل شفهي/كتابي للحلول التكتيكية المستخدمة</p>	<p>من 2026-01-18 إلى 2026-01-22</p> <p>من 2026-01-25 إلى 2026-01-29</p> <p>من 2026-02-01 إلى 2026-02-05</p>	فبراير 2026
تعليم وتعزيز مبادئ اللياقة البدنية	تمثيل النشاط البدني	2.1.1 6) يتحققون وبختارون استراتيجيات لتعزيز الصحة والرفاه؛ 2.1.2 6) يقيّمون المعلومات الصحية ويعبرون عن المخاوف الصحية الخاصة بهم والآخرين؛ 2.1.3 6) يضعون خطط أنشطة بدنية لأنفسهم وللآخرين ويلتزمون بها؛	<p>الخامسة/ أحلى صحي... وأعدل قراراتي</p> <p>بناء على البيانات</p> <p>أفهم جسعي... أختبره... وأصنع قرارات صحية تناسبني</p> <p>ونستمر مع</p>	<p>من 2026-02-08 إلى 2026-02-12</p>	



<p>اللياقة البدنية</p>	<p>وتعزيز الصحة</p>	<p>النشاط البدني للصحة والرفاه</p>	<p>2.1.4 (7-9) ظيرون الإدارة الذاتية الفعالة بمسؤولية لتعزيز ثقافة قطر الرياضية والمشاركة المستدامة في النشاط البدني: 2.1.5 (7-9) ظيرون سلوكيات أنشطة رياضية وبدنية إيجابية ومنضبطة تجاه الذات والآخرين كأساس لتطوير مشاركة اجتماعية مستدامة في النشاط البدني مدى الحياة:</p> <p>2.2.1 (7-9) يشاركون في الأنشطة البدنية التي تعمل على تطوير مكونات اللياقة البدنية المترتبة بالصحة والأداء ويصممون ويتبعون خطط لأنشطة البدنية الشخصية واللياقة:</p> <p>2.2.2 (7-9) يدركون ويلتزمون بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ويتخذون قرارات مستنيرة بشأن الصحة والنظام الغذائي والتربية البدنية والنشاط البدني: للارتفاع بالصحة البدنية والعقلية والاجتماعية.</p>	<p>(التركيز ليس على لياقة قوية، بل على "أنا أفهم جسدي وأصنع خطة تناسبه" والتقييم سيكون بناء على الالتزام-التفكير الصحي-وعي وليس الإنجاز البدني فقط)</p> <p>الدرس: اختبر لياقتي وأقرأ جسي</p> <p>المحتوى: محطات قياس لعناصر اللياقة البدنية. قياس نبض قبل/بعد الأداء تحديد منطقة الجهد المناسبة لكل طالب</p> <p>التركيز: يحدد الطالب مستوى الجهد الذي يناسبه دون إرهاق يسجل متغيراً واحداً للتحسن في الأسبوع التالي (نبض-وقت-تكرار)</p> <p>الدرس: أبي خطة للياقة قصيرة المدى (7 أيام)</p> <p>المحتوى: تصميم Micro Fitness Plan بسيطة لأحد عناصر اللياقة البدنية اختبار تطور اللياقة (محاولة ثانية لقياس التحسن مقارنة بالأسبوع الأول) اختيار هدف شخصي واحد + هدف جماعي مشارك</p> <p>التركيز: يصمم خطة أسبوعية تعتمد على نوع تمرين + مدة + تكرار يراقب تقدمه بناءً على قياس نبض أو عدد تكرارات</p>
-------------------------------	----------------------------	---	---	--

من 15-02-2026
إلى 19-02-2026
بـ شهر رمضان المبارك



			<p>الدرس: أفهم جسمي أثناء الصيام المحتوى: ▪ مصادر الطاقة (دهون-كريوهيدرات) / زمن مناسب للنشاط / الجفاف التركيز: ▪ يفسر سبب اختيار وقت مناسب للنشاط خلال الصيام</p> <p>الدرس: غذاء + نوم + ماء = معادلة الصحة المحتوى: ▪ تأثير قلة النوم / نقص السوائل / سكر مرتفع - حلول واقعية التركيز: ▪ يبني نموذج My Balance Pie (نوم-سكر-شاشات-حركة)</p> <p>الدرس: أضع خطة صحية واقعية لأسبوع ما بعد رمضان المحتوى: ▪ تصميم Health Reset Plan توقع التحديات + حلول بديلة التركيز: ▪ يقدم خطة مكتوبة + يبرر قراراته (لماذا اختارت هذا؟)</p> <p>إجازة رمضان + إجازة عيد الفطر 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> <p>من 08-03-2026 إلى 12-03-2026 شهر رمضان المبارك</p> <p>من 15-03-2026 إلى 19-03-2026</p> <p>من 22-03-2026 إلى 26-03-2026</p>	مارس 2026
			الاختبار العملي لمنتصف الفصل الدراسي الثاني لمادة التربية البدنية		



<p style="text-align: center;">اختبارات المواد (أنشطة بدنية ترويحية)</p>				من 29-03-2026 إلى 02-04-2026	
<p style="text-align: center;">اختبارات المواد (أنشطة بدنية ترويحية) + إجازة نهاية أسبوع مطولة</p>				من 05-04-2026 إلى 09-04-2026	
موسم رياضي تعليمي - كرة قدم أو موسم رياضي تعليمي - كرة يد أو موسم رياضي	التنمية الرياضية	ممارسة الرياضة	<p>السادسة/ ألعب مع فريقي... وأحترم الاختلاف وأمارس السلامة</p> <p>ألعاب مع فريقي لأفهم القيم، أحترم الاختلاف، وأتخذ قرارات آمنة داخل اللعبة + أتعامل مع الفوز والخسارة بعدل، أشارك الجميع، وأحبي نفسي والآخرين أثناء اللعب</p> <p>الدرس: اللعب للجميع — أشارك وأدرك الاختلاف</p> <p>التركيز: توزيع متكافئ للطلبة ليصفوا كيف ساهم كل عضو في نجاح الفريق</p> <p>الدرس: قوانين عادلة = لعب عادل</p> <p>التركيز: يحدد موقف غير عادل ويقترح تعديلاً يحفظ العدالة</p>	من 12-04-2026 إلى 16-04-2026	أبريل 2026
				من 19-04-2026 إلى 23-04-2026	



تعليمي - كرة سلة أو موسم رياضي - تعليمي - كرة طائرة			<p>الدرس: السلامة مسؤولية مشتركة التركيز: ■ يحدد 3 مخاطر + يقدم حل بسيط للحد منها أثناء اللعب</p> <p>الدرس: تواصل فعال = فريق متamasك التركيز: ■ يستخدم إشارة أو كلمة لتنظيم لعب فريقه أثناء الجمعة</p> <p>الدرس: مباراة تقييم + لعب نظيف ومسؤولية التركيز: ■ يطبق اللعب الآمن + احترام القواعد + تواصل فعال في المباراة</p>	<p>من 26-04-2026 إلى 30-04-2026</p> <p>من 03-05-2026 إلى 07-05-2026</p> <p>من 10-05-2026 إلى 14-05-2026</p>	
			إجازة عيد الأضحى المبارك		
			الاختبار العملي لنهاية الفصل الدراسي الثاني لمادة التربية البدنية جوانب التقييم: اللعب الآمن + احترام القواعد + تواصل فعال في المباراة		
			<p>من 17-05-2026 إلى 21-05-2026</p> <p>من 24-05-2026 إلى 28-05-2026</p>		

ملاحظات:



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