

الخطة الفصلية للعام الأكاديمي 2025-2026 م

المادة: التربية البدنية في المدارس الإعدادية

المستوى: الصف السابع

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	الرابعة/ أَلْعِبْ لِأَفْكَرْ — فهم تكتيك اللعب واتخاذ القرار	<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 للهجوم والدفاع التي تعمل على تطوير الجسم؛</p> <p>1.3.2 (7-9) G يتخذون قرارات مستنيرة لأداء فعال في سياقات أنشطة متنوعة بإبداع وتحكم وبطلاقة ودقة فنية متقدمة، ورشاقة، وتوازن 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>	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	الدرس: كيف نصنع فرصة هجومية؟	<p>1. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU:</p> <ul style="list-style-type: none"> الهجوم: اختراق + مساندة/ الدفاع: تأخير اللعب <p>التركيز: يفسر لماذا اختار التمرير/ المراوغة في موقف لعب واحد</p> <p>2. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU:</p> <ul style="list-style-type: none"> الهجوم: الانتشار + خلق مساحة 	تقدير الحركة من الناحية الجمالية		

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
---	---------------------	---

			3.3.3 (7-9) G يطورون قدراتهم في صناعة القرارات كأفراد ومجموعات وهدف وضع الإجراءات وتنفيذها للهبوض بالتربية البدنية والرياضات المدرسية والمجتمعية والأنشطة البدنية المختلفة.	التركيز: يستخدم التحرك بدون كرة لفتح خط تمرير بشكل مقصود		فبراير 2026
				<u>الدرس: لماذا نفقد الكرة؟ وكيف نسترجعها؟</u> 3. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU: • الدفاع: التغطية + التمرکز + الصبر التركيز: يحدد سبب فقدان الكرة ويقترح تعديل دفاعي	من 2026-01-18 إلى 2026-01-22	
				<u>الدرس: دمج المبادئ — هجوم مقابل دفاع</u> 4. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU: • 5 مبادئ هجوم + 5 دفاع معاً التركيز: يتخذ قراراً تكتيكياً جماعياً ويبرر اختياره	من 2026-01-25 إلى 2026-01-29	
				<u>الدرس: تطبيق حر + تحليل الأداء</u> 5. مبادئ الهجوم والدفاع في TGfU: • جميع المبادئ + لعب مفتوح التركيز: يقدم تحليل شفهي/كتابي للحلول التكتيكية المستخدمة	من 2026-02-01 إلى 2026-02-05	
تعليم وتعزيز مبادئ	اللياقة البدنية	تثمين النشاط البدني	2.1.1 (7-9) G يتحققون ويختارون استراتيجيات لتعزيز الصحة والرفاه؛ 2.1.2 (7-9) G يقيّمون المعلومات الصحية ويعبرون عن المخاوف الصحية الخاصة بهم وبالأخرين؛ 2.1.3 (7-9) G يضعون خطط أنشطة بدنية لأنفسهم وللآخرين ويلتزمون بها؛	الخامسة/ أحلل صحي... وأعدّل قراراتي بناءً على البيانات أفهم جسدي... أختبره... وأصنع قرارات صحية تناسبني وتستمر معي	من 2026-02-08 إلى 2026-02-12	

الصفحة 2 من 7	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
---	---------------------	---

اللياقة البدنية	وتعزيز الصحة	النشاط البدني للصحة والرفاه	<p>2.1.4 (7-9) G يظهر أن الإدارة الذاتية الفعالة بمسؤولية لتعزيز ثقافة قطر الرياضية والمشاركة المستدامة في النشاط البدني؛</p> <p>2.1.5 (7-9) G يظهر أن 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) G يشاركون في الأنشطة البدنية التي تعمل على تطوير مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والأداء ويصممون ويتابعون خطط للأنشطة البدنية الشخصية واللياقة؛</p> <p>2.2.2 (7-9) G يدركون ويلتزمون بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ويتخذون قرارات مستنيرة بشأن الصحة والنظام الغذائي والتربية البدنية والنشاط البدني؛ للارتقاء بالصحة البدنية والعقلية والاجتماعية.</p>	<p>(التركيز ليس على لياقة قوية، بل على "أنا أفهم جسدي وأصنع خطة تناسبه" والتقييم سيكون بناءً على الالتزام-التفكير الصحي-الوعي وليس الإنجاز البدني فقط)</p> <p>الدرس: أختبر لياقتي و أقرأ جسدي</p> <p>المحتوى:</p> <ul style="list-style-type: none"> محطات قياس لعناصر اللياقة البدنية. قياس نبض قبل/بعد الأداء تحديد منطقة الجهد المناسبة لكل طالب <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> يحدد الطالب مستوى الجهد الذي يناسبه دون إرهاق يسجل متغيرًا واحدًا للتحسن في الأسبوع التالي (نبض-وقت-تكرار) 	<p>من 2026-02-15 إلى 2026-02-19 بدء شهر رمضان المبارك</p>
				<p>الدرس: أبنّي خطة لياقة قصيرة المدى (7 أيام)</p> <p>المحتوى:</p> <ul style="list-style-type: none"> تصميم Micro Fitness Plan بسيطة لأحد عناصر اللياقة البدنية اختبار تطور اللياقة (محاولة ثانية لقياس التحسن مقارنة بالأسبوع الأول) اختبار هدف شخصي واحد + هدف جماعي مشترك <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"> يصمم خطة أسبوعية تعتمد على نوع تمرين + مدة + تكرار يراقب تقدمه بناءً على قياس نبض أو عدد تكرارات 	

الصفحة 3 من 7	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
---	---------------------	---

				<p>الدرس: أفهم جسمي أثناء الصيام</p> <p>المحتوى:  مصادر الطاقة (دهون-كربوهيدرات) / زمن مناسب للنشاط / الجفاف</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none">يفسر سبب اختيار وقت مناسب للنشاط خلال الصيام	من 2026-02-22 إلى 2026-02-26 شهر رمضان المبارك	
				<p>الدرس: غذاء + نوم + ماء = معادلة الصحة</p> <p>المحتوى:  تأثير قلة النوم / نقص السوائل / سكر مرتفع - حلول واقعية</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none">يبنى نموذج <i>My Balance Pie</i> (نوم-سكر-شاشات-حركة)	من 2026-03-01 إلى 2026-03-05 شهر رمضان المبارك	مارس 2026
				<p>الدرس: أضع خطة صحية واقعية لأسبوع ما بعد رمضان</p> <p>المحتوى:  تصميم Health Reset Plan توقع التحديات + حلول بديلة</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none">يقدم خطة مكتوبة + يبرّر قراراته (لماذا اخترت هذا؟)	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	

الصفحة 4 من 7	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
---	---------------------	---

اختبارات المواد (أنشطة بدنية ترويحية)				من 2026-03-29 إلى 2026-04-02		
اختبارات المواد (أنشطة بدنية ترويحية) + إجازة نهاية أسبوع مطولة				من 2026-04-05 إلى 2026-04-09		
موسم رياضي تعليمي - كرة قدم أو موسم رياضي تعليمي - كرة يد أو موسم رياضي	التربية الرياضية	ممارسة الرياضة	3.1.1 (7-9) G يحترمون ويقدرّون ثقافتهم وثقافات وقيم ومعتقدات الآخرين؛ 3.1.3 (7-9) G يقيمون استراتيجيات للتعامل مع التغيّرات الشخصية والجسدية والاجتماعية التي تحدث خلال نموهم ؛ 3.2.1 (7-9) G يمارسون ويطبقون المهارات الشخصية والاجتماعية عند تولي مجموعة من الأدوار في الأنشطة البدنية؛ 3.2.2 (7-9) G يتعاونون ويوصلون الأفكار بشكل بناء، ويعززون القيم مثل: الاندماج والعدالة الاجتماعية، مع تطبيق القواعد بشكل عادل ومتسق مع الاتفاقيات وقواعد السلوك لأنشطة التربية والأنشطة اللاصفية المختلفة. 3.2.5 (7-9) G يقدرّون ويحترمون القواعد ومفهوم العدالة.	السادسة/ ألعب مع فريقي... وأحترم الاختلاف وأمارس السلامة ألعب مع فريقي لأفهم القيم، أحترم الاختلاف، وأتخذ قرارات آمنة داخل اللعبة + أتعامل مع الفوز والخسارة بعدل، أشارك الجميع، وأحي نفسي والآخرين أثناء اللعب الدرس: اللعب للجميع — أشارك وأدرك الاختلاف التركيز: ▪ توزيع متكافئ للطلبة ليصفوا كيف ساهم كل عضو في نجاح الفريق	من 2026-04-12 إلى 2026-04-16	أبريل 2026
		إدارة المخاطر والسلامة في بيئات الحركة	2.3.1 (7-9) G يفهمون ويطبقون مبادئ الممارسة الآمنة في البيئة الحركية؛ 2.3.3 (7-9) G يتحرون ويختارون استراتيجيات لتعزيز السلامة؛ 2.3.5 (7-9) G يحللون الأخطار المحتملة ويديرون المخاطر؛ 2.3.6 (7-9) G يشاركون في النشاط البدني المنتظم ويمارسون العادات الصحية والنظافة الشخصية المهمة للوقاية من الإجهاد والمرض، ويحافظون على صحة الفرد والمجتمع ويعملون على تحسينها.	الدرس: قوانين عادلة = لعب عادل التركيز: ▪ يحدد موقف غير عادل ويقترح تعديلاً يحفظ العدالة	من 2026-04-19 إلى 2026-04-23	

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

ملاحظات:

الصفحة 6 من 7	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
---	---------------------	---

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

الصفحة 7 من 7	التصنيف: داخلي	تاريخ الإصدار: 03-06-2024	رقم الإصدار: 1	رمز النموذج: ES-ESP-P3-F1
---------------	----------------	---------------------------	----------------	---------------------------