

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العُمانية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11>

* للحصول على جميع أوراق الصف الحادي عشر في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الحادي عشر في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/11sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الحادي عشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade11>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot

ثالثاً: الصفين (11 و12)

ملاحظة عامة: ينبغي في حال تنفيذ حصص الرياضة المدرسية بشكل مباشر في المدرسة مراعاة الإجراءات الاحترازية الآتية:

- * استخدام التشكيلات الرياضية المناسبة للمحافظة على مسافة التباعد الجسدي بين الطلبة.
- * تجنب لأنشطة التي يتطلب أداؤها الاحتكاك والتلامس المستمر بين الطلبة.
- * مراعاة النظافة الشخصية ونظافة الأدوات والأجهزة المستخدمة قبل وأثناء وبعد الحصة.
- * تقليل الأنشطة الجماعية – قدر الإمكان- بالتركيز على المهام والأنشطة الفردية، مع إمكانية استخدام بعض الأدوات مثل (الأقماع) كبدايل لوقوف الطلبة (الزملاء/المدافعين) عند تدريس الأنشطة الجماعية.

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الحادي عشر	
عدد الحصص في الأسبوع: 4	عدد الساعات في الأسبوع: 2
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 32	عدد الساعات بعد الحذف: 16

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	ملاحظات
الأولى: الإعداد البدني	التهيئة (الإحماء والتهيئة)	يتم تدريسه	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الفوائد الصحية لممارسة النشاط البدني. - يتعرف الإحماء أهدافه وأقسامه. - يتعرف التهيئة وأهميتها. - يؤدي نماذج متنوعة من الإحماء والتهيئة. - يقدر أهمية الإحماء والتهيئة . 	1	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف مكونات اللياقة البدنية. - يميز بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارة. - يؤدي تمارين متنوعة مرتبطة بعناصر اللياقة البدنية. - يقدر أهمية اللياقة البدنية في المحافظة على الصحة. 	يتم تدريسه	اللياقة البدنية	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض تدريبات رمي الرمح. - يؤدي بعض تدريبات رمي الرمح. - يؤدي مهارة رمي الرمح. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه تدريبات رمي الرمح. 	يتم تدريسه	تدريبات رمي الرمح	الثانية: مسابقات الميدان والمضمار
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف بعض القواعد القانونية لمسابقة رمي الرمح. - يتعرف مواصفات الرمح وميدان الرمي. - يشعر بالرضا لمشاركته تنظيم مسابقة رمي الرمح. 	يتم تدريسه	تنظيم وإدارة مسابقة رمي الرمح.	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف سباقات المسافات القصيرة وأنواعها. - يتعرف طريقة أداء سباقات المسافات القصيرة. - يؤدي بعض سباقات المسافات القصيرة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه سباقات المسافات القصيرة. 	يتم تدريسه	سباقات المسافات القصيرة	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء التمريرة الحائطية. - يؤدي التمريرة الحائطية. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التمريرة الحائطية. 	يتم تدريسه	التمريرة الحائطية	الثالثة: كرة القدم (ذكور)

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/المحور
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء التمريرة البينية. - يؤدي التمريرة البينية. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التمريرة البينية. 	يتم تدريسه	التمريرة البينية	
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طريقة أداء مهارات حارس المرمى. - يؤدي مهارات حارس المرمى. - يقدر أهمية مهارات حارس المرمى في كرة القدم. 	يتم تدريسه	مهارات حارس المرمى	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف التمرينات الحديثة وأقسامها. - يؤدي بعض التمرينات البنائية العامة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء التمرينات البنائية العامة. 	يتم تدريسه	التمرينات الحديثة	الثالثة: التمرينات الفنية (إناث)
	1	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف جملة تمرينات حرة. - يؤدي نماذج متنوعة لجملة تمرينات حرة. - يشعر بالسعادة لمشاركة زملائه أداء جملة تمرينات حرة. 	يتم تدريسه	جملة تمرينات حرة	
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف الإدارة الرياضية. - يميز بين مجالات الإدارة الرياضية. - يتعرف الوظائف الرئيسية للإدارة الرياضية. - يقدر أهمية الإدارة الرياضية 	يتم تدريسه	الإدارة الرياضية	الرابعة: التنظيم والإدارة في الرياضة المدرسية
	2	<ul style="list-style-type: none"> - يتعرف طرق تنظيم المسابقات الرياضية. - يتعرف مميزات وعيوب طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة. 	يتم تدريسه	طرق تنظيم المسابقات الرياضية.	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
		<ul style="list-style-type: none"> - يصمم جدول مباريات بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة. - يصمم جدول مباريات بطريقة خروج المغلوب من مرتين. - يقدر أهمية طرق تنظيم المسابقات الرياضية. 			

almanahj.com/om