

تم تحميل وعرض المادة من

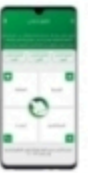
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيح
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع مقرر الصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٢
الثاني	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثالثة (كرة الطائرة)	القوة العضلية - السرعة	١
			تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف	١
			استقبال الكرة بالساعدين من الجانب	١
الثالث	٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ ١٤٤٦ هـ		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة - اللاعب عند الشبكة)	١
الرابع	٧ / ٦ - ٩ / ٦ ١٤٤٦ هـ	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها	١
			المرونة - الرشاقة	١
الخامس	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ ١٤٤٦ هـ	السابعة كرة الطاولة	مسكة المضرب (مسكة المصافحة)	١
			وقفة الاستعداد	١
			الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره	١
السادس	٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ ١٤٤٦ هـ		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة - النقطة - الرد)	١
السابع	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ ١٤٤٦ هـ	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها	١
			القوة العضلية - الرشاقة	١
الثامن	١٢ / ٧ - ١٦ / ٧ ١٤٤٦ هـ	الرابعة (كرة السلة)	الرمية الحرة	٢
			التمريرة المرتدة باليدين	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (السيطرة على الكرة (١٤) - كيف تلعب الكرة (١٥))	١
التاسع	١٩ / ٧ - ٢٣ / ٧ ١٤٤٦ هـ		تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها	١
العاشر	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الأول والثاني	١
			الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الثالث	١
			الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الرابع	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية"	١
			القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثالث عشر	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ ١٤٤٦ هـ	-----	اختبارات	-----