

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



خطة توزيع البدنية للمرحلة المتوسطة

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [مرحلة متوسطة](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الأول](#) ⇨ [الملف](#)

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 05:49:23 2024-08-16

التواصل الاجتماعي بحسب مرحلة متوسطة



اضغط هنا للحصول على جميع روابط "مرحلة متوسطة"

المزيد من الملفات بحسب مرحلة متوسطة والمادة التربية البدنية في الفصل الأول



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر المرحلة المتوسطة (التعليم العام)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

توزيع مقرر الصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الأول 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	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى (الصحة)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			أهم الإصابات الحرارية (التشنج الحراري - الإعياء الحراري - الضربة الحرارية)	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ		اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
			رمية التماس	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية (كرة القدم)	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			الخداع (المراوغة) في كرة القدم	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			التصويب من الثبات	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
			القوة العضلية - السرعة	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	المسكة الشرقية للمضرب	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			وقفة الاستعداد	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادسة (التنس)	الضربة الأمامية بوجه المضرب	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
			تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع	١
			والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسعة (ألعاب القوى)	دفع الجلة (الكرة الحديدية)	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه الأولى	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	١
			الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	١
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه الأولى	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	١
		الكاراتيه الثانية	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى (الصحة)	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ		اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
			ضرب الكرة بالرأس من الوثب	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية (كرة القدم)	التمريرة الطويلة	٢
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			امتصاص الكرة بالفتح	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	المسكة القريبة للمضرب	١
			الإرسال المستقيم من أعلى	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادسة (التنس)	الضربة الطائرة الخلفية	١
			تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسعة (ألعاب القوى)	قذف القرص	١
			المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
			الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	١
		الكاراتيه الأولى	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	١
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه الثانية	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	١
		الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى (الصحة)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ		الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية (كرة القدم)	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ		ضرب الكرة بالرأس من الحركة المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادسة (التنس)	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ		امتصاص الكرة بالصدر المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
الثامن	٢ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ		اللياقة القلبية التنفسية - التوافق	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه الأولى	المسكة القارية للمضرب	١
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ		الإرسال المستقيم من الجانب المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه الثانية	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأولى - الصحة	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة	١
		التاسعة (ألعاب القوى)	رمي الرمح المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
			رمي الرمح المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
		الكاراتيه الأولى	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
			الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	١
		الكاراتيه الثانية	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	١
			الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	١
		الكاراتيه	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
			القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٢
		-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

