

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاظير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

2023 - 1445



تطبيق مادتي



توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	المتوسطة/ تعليم عام	الصف:	الأول	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس أهم الإصابات الحرارية: (التشنج الحراري — الإعياء الحراري — الضربة الحرارية)	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)			
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	---	القياسات الجسمية			
	الثانية: كرة القدم	رمية التماس القانون: المادة رقم (١٥) رمية التماس					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يتبع القانون: المادة رقم (١٥) رمية التماس الخداع في كرة القدم (المراوغة) القانون: المادة رقم (١٢) خطان من أخطاء سوء السلوك	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	التصويب من الثبات يتبع القانون: المادة رقم (١٢) خطان من أخطاء سوء السلوك تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	القدرة العضلية				
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	القوة العضلية — السرعة	القوة العضلية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)			
	السادسة: التنس	المسكة الشرقية للمضرب القانون: قاعدة رقم (٧) ضربة الإرسال					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	السادسة: التنس	وقفة الاستعداد يتبع القانون: قاعدة رقم (٧) ضربة الإرسال الضربة الأمامية بوجه المضرب القانون: قاعدة رقم (٨) خطأ القدم	السرعة				
							إجازة اليوم الوطني

قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	يتبع: الضربة الأمامية بوجه المضرب يتبع القانون: قاعدة رقم (٨) خطأ القدم	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ ١- ٢٣/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		
	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — السرعة	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ ٨- ١٢/١٠/٢٠٢٣م
		تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع القانون: قاعدة رقم (٢١٨) لسباقات التتابع	التاسعة: ألعاب القوى	
قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	السرعة	دفع الجلة (الكرة الحديدية) بطريقة صحيحة القانون: قاعدة رقم (١٨٨) لمسابقة دفع الجلة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ ١٥- ١٩/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		
	القوة العضلية	اليومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ ٢٢- ٢٦/١٠/٢٠٢٣م
		يتبع: اليومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثانية	
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)	---	اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ ٢٩- ٢/١١/٢٠٢٣م إجازة مطولة
		يتبع: اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)		
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكونديو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ ٥- ٩/١١/٢٠٢٣م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢/٥/١٤٤٥هـ ١٢- ١٦/١١/٢٠٢٣م