

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 والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الأول المتوسط

المرحلة:	المتوسطة: تعليم عام	الصف:	الأول	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	موضوعات المحتوى				تنمية عناصر اللياقة البدنية		
الأول ١٢ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	– كيفية تحسس نبض القلب – تقدير ضربات القلب القسوي				القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		
الثاني ١٩ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	القوة العضلية السرعة				القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		
الثالث ٢٦ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	الكرة الطائرة: تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
الرابع ٤ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
الخامس ١١ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة – الكرة عند الشبكة)				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
السادس ١٨ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	قوة عضلات البطن الرشاقة				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
السابع ٢ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	كرة الطاولة: –مسك المضرب (المصافحة) –وقففة الاستعداد.				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
الثامن ٩ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	الإرسال القاطع بوجه المضرب				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
التاسع ١٦ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة – النقطة)				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
العاشر ٢٣ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	القوة العضلية الرشاقة				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
الحادي عشر ١ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	الجمبار: الدرجة الأمامية الطائرة من الجري				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
الثاني عشر ٨ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	القدر فتحا على طاولة القفر بالطول				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	الجدود: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى – أوكيمي) من الجثو والقرفصاء				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى – أوكيمي) من الوقوف				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى – أوكيمي) من الحركة				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
	طرق المسك (كومي – كاتا)				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا)				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	تطبيقات الأداء "جملة حركية				القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		
	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية				القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		
	اختبارات نهائية						