

تم تحميل و عرض المادة من



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

حمل تطبيق مادتي ليصك كل جديد



خطة مقترحة لمقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص	
الأول		الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢	
الثاني			تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني	١	
			وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	١	
			مفهوم الغذاء الصحي - مكونات الغذاء الصحي	١	
الثالث		الثانية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١	
			الوضع الصحيح للوقوف	٢	
الرابع			الوضع الصحيح للمشي	٢	
			مسك الكرة باليدين	١	
الخامس		الأولى	مسك الكرة باليدين	١	
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١	
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرونة	١	
			الوضع الصحيح للجلوس	٢	
السادس		الثالثة	الوضع الصحيح للجري	١	
			الوضع الصحيح للجري	١	
السابع			الوضع الصحيح للجري	١	
			الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	٢	
الثامن		الأولى	درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	٢	
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١	
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان	١	
التاسع			الرابعة	الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	٢
		الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات		١	
العاشر		مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له		٢	
		مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له		١	
الحادي عشر		الأولى	الاتزان على الركبة والقدم	٢	
			الاتزان على الركبة والقدم	١	
الثاني عشر			درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	٢	
			درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	١	
الثالث عشر		الأولى	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١	
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١	
الرابع عشر			التايكوندو	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) وغلق قبضة اليد	١
				الوقفة المتوازنة (نارينهي - سوجي)	١
		وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)		١	
الخامس عشر		الكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)		٣	
السادس عشر		الأولى	الكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)	٣	
السابع عشر			القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢	
الثامن عشر		اختبارات	-----	-----	