

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 ليصلك كل جديد**



# خطة مقترحة لمقرر الصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى ( صحة و لياقة بدنية )		الأول
١	أهم الإصابات الحرارية			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية			
٢	رمية التماس	الأولى ( كرة القدم )		الثالث
٢	امتصاص الكرة بوجه القدم الخارجي			الرابع
١	التصويب من الثبات			الخامس
١	رمية التماس مادة رقم (١٥) ، خطأن من أخطاء وسوء السلوك : المادة (١٢)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى ( صحة و لياقة بدنية )		السادس
٢	الضربة الأمامية بوجه المضرب	السادسة ( التنس )		السابع
٢	المسكة الشرقية للمضرب			الثامن
٢	وقفة الاستعداد ضربة الإرسال قاعدة (٧) - خطأ القدم قاعدة (٨)		التاسع	
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى ( صحة و لياقة بدنية )		العاشر
٢	تسليم واستلم العصا في سباقات التتابع المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة دفع الجلة ( الكرة الحديدية ) المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة ( ألعاب القوى )		الحادي عشر
٢	تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			الثاني عشر
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى ( صحة و لياقة بدنية )		الثالث عشر
١	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	التياكوندو ( )		الرابع عشر
١	الوقفات / وقفة الطعن الأمامية			
١	المهارات الهجومية من الحركة / الكلمة الأمامية المستقيمة / "أولجل - جيروجي" / "مونتوج - جيروجي"		الخامس عشر	
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"			
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم			السادس عشر
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى ( صحة و لياقة بدنية )		السابع عشر
-----	اختبارات	-----		الثامن عشر