

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 الثاني 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	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية			
٢	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	الأولى (كرة القدم)		الثالث
٢	التمريرة الطويلة			الرابع
١	امتصاص الكرة بالخذ			الخامس
١	الكرة خارج اللعب مادة (١١) – التسلسل مادة (١٢)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها			السادس
١	القوة العضلية – السرعة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		السابع
٢	المسكة الغربية للمضرب	السادسة (التنس)		الثامن
٢	الإرسال المستقيم من أعلى			التاسع
٢	الضربة الطائرة الخلفية أداء الإرسال قاعدة (٩) – خطأ الإرسال قاعدة (١٠)		العاشر	
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الحادي عشر
١	اللياقة القلبية التنفسية – السرعة			الثاني عشر
٢	جري المسافات المتوسطة			الثالث عشر
٢	قذف القرص	التاسعة (ألعاب القوى)		الرابع عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الخامس عشر
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			السادس عشر
١	اللياقة القلبية التنفسية – السرعة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		السابع عشر
١	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"			الثامن عشر
١	الوقفات / وقفة الطعن الأمامية			التاسع عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة / (الكلمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"			العاشر عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"			الحادي عشر عشر
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم			الثاني عشر عشر
٢	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الثالث عشر عشر
-----	اختبارات	-----		الرابع عشر عشر