

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية الصحية والبدنية 1

المادة: التربية الصحية والبدنية 1	الصف: السنة الأولى المشتركة	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٠ إلى ١٤-٣-١٤٤٨هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م اللياقة البدنية والصحة 1- أهمية اللياقة القلبية التنفسية اللياقة البدنية والصحة 1- الحد الأدنى من النشاط البدني للحفاظ على الصحة.	الأسبوع ٢	من ٣-١٧ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٨-٣٠ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م اللياقة البدنية والصحة 1- مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة اللياقة البدنية والصحة 1- روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني
الأسبوع ٣	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م كرة القدم- خطة دفاعية (تغطية الزميل) في كرة القدم. كرة القدم- الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم.	الأسبوع ٤	من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م كرة القدم- قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة. كرة القدم- ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.
الأسبوع ٥	من ٤-٩ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر) كرة القدم- قيمة الأداء بروح الفريق الواحد في أثناء ممارسة النشاط البدني. النشاط البدني والصحة- معرفة فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة	الأسبوع ٦	من ٤-١٦ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٩-٢٧ إلى ١-١٠-٢٠٢٦م النشاط البدني والصحة- عناصر الغذاء النشاط البدني والصحة- نسب الغذاء الموصى بها
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ١٠-٨ إلى ١٠-٨-٢٠٢٦م النشاط البدني والصحة- روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني كرة الطاولة- الإرسال القصير بظهر المضرب	الأسبوع ٨	من ٤-٣٠ إلى ٤-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١١ إلى ١٠-١٥-٢٠٢٦م كرة الطاولة- الضربة القاطعة بظهر المضرب كرة الطاولة- الضربة الأمامية بوجه المضرب
الأسبوع ٩	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م كرة الطاولة- تطبيق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة. كرة الطاولة- ادراك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	الأسبوع ١٠	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م إصابات النشاط البدني- طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي إصابات النشاط البدني- معرفة محتويات حقيبة الإسعافات الأولية
الأسبوع ١١	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١ إلى ١١-٥-٢٠٢٦م إصابات النشاط البدني- المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية) إصابات النشاط البدني- روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني.	الأسبوع ١٢	من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م كرة السلة- طريقة دفاع المنطقة (2:3) في كرة السلة كرة السلة- طريقة الهجوم المنظم في كرة السلة
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٦-٩-١٤٤٨هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م كرة السلة- تطبيق مواد قانون كرة السلة في أثناء الممارسة. كرة السلة- قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.	الأسبوع ١٤	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٢٩ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء- معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء- معرفة أهمية التوازن للأداء الرياضي.
الأسبوع ١٥	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء- معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي. النشاط البدني والصحة 2- إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي	الأسبوع ١٦	من ٧-٤ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م النشاط البدني والصحة 2- نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي مراجعة النشاط البدني والصحة 2- تعديل السلوك لزيادة نشاط بدني من خلال الأنشطة الحياتية
الأسبوع ١٧	من ٧-١١ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-٧-٢٠٢٦م مراجعة عامة	الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م اختبارات شفوية وعملية
الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ١٣-١ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م اختبارات نهائية	الأسبوع ٢٠	من ٧-٣٠ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ١٣-١ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام

توزيع المنهج

لمادة: التربية الصحية والبدنية 1

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية الصحية والبدنية 1	الصف: السنة الأولى المشتركة	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م اللياقة البدنية والصحة 1- أهمية اللياقة القلبية التنفسية التهيئة اللياقة البدنية والصحة 1- الحد الأدنى من النشاط البدني للحفاظ على الصحة.	من ٤-٩ إلى ١٣-٤-١٣ هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٩-٢٠ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) كرة القدم-قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم كرة القدم-قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة. كرة القدم-ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-٢٧ هـ من ١٠-٤ إلى ١٠-٨-٢٠٢٦ م النشاط البدني والصحة-عناصر الغذاء النشاط البدني والصحة-نسب الغذاء الموصى بها
الأسبوع ٢	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-٢٨ هـ من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦ م اللياقة البدنية والصحة 1- مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة اللياقة البدنية والصحة 1- روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	من ٤-٢٤ إلى ٢٨-٤-٢٨ هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م كرة القدم-خطة دفاعية (تغطية الزميل) في كرة القدم. كرة القدم-الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم.	الأسبوع ٦
الأسبوع ٣	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦ م كرة الطاولة-تطبيق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة. كرة الطاولة-ادراك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-٢٥ هـ من ١١-١ إلى ١١-٥-٢٠٢٦ م إصابات النشاط البدني-طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي إصابات النشاط البدني-معرفة محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	الأسبوع ٥
الأسبوع ٤	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦ م كرة الطاولة-الضربة القاطعة بظهر المضرب كرة الطاولة-الضربة الأمامية بوجه المضرب	من ٥-٢٨ إلى ٢-٥-٢٨ هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦ م إصابات النشاط البدني-المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية) إصابات النشاط البدني-روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني.	الأسبوع ١١
الأسبوع ٥	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٩ هـ من ١١-٢٩ إلى ١٢-٣-٢٠٢٦ م كرة السلة-تطبيق مواد قانون كرة السلة في أثناء الممارسة. كرة السلة-قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.	من ٦-٢٦ إلى ١-٦-٢٦ هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦ م اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء-معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء-معرفة أهمية التوازن للأداء الرياضي.	الأسبوع ١٢
الأسبوع ٦	من ٦-١٠ إلى ١٨-٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦ م 🏆 إجازة الخريف	من ٧-٤ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦ م اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء-معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي. النشاط البدني والصحة 2- إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي	الأسبوع ١٦
الأسبوع ٧	من ٦-٣٠ إلى ٢٥-٦-٢٩ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م اختبارات شفهية وعملية ونهائية	من ٧-١١ إلى ١٥-٧-١٥ هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦ م النشاط البدني والصحة 2- أنواع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي مراجعة النشاط البدني والصحة 2- تعديل السلوك لزيادة نشاط بدني من خلال الأنشطة الحياتية	الأسبوع ١٧
الأسبوع ٨	إجازة		
الأسبوع ٩	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٠	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١١	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٢	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٣	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٤	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٥	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٦	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٧	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٨	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ١٩	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٠	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢١	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٢	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٣	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٤	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٥	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٦	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٧	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٨	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٢٩	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٣٠	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤ هـ من ١٠-٣ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		