

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

توزيع مقرر الصف الأول متوسط



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	كيفية تحسس نبض القلب تقدير ضربات القلب والقصور	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٠ / ٥ - ١٤ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة	الثالثة (كرة الطائرة)	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف			
١	تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف	الثالثة (كرة الطائرة)	٢٥ / ٥ - ٢٨ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة)			
١	قوة عضلات البطن - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
١	مسك المضرب (مسكة المصافحة) وقفة الاستعداد	السابعة كرة الطاولة		
١	الإرسال القاطع بوجه المضرب	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة - النقطة)			
١	الدرجة الأمامية الطائرة من الجري	العاشر (الجمباز الفني)	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين			
١	القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول	العاشر (الجمباز الفني)	٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بلعبة الجمباز			
١	السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف	الجودو	٢٩ / ٧ - ٤ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والقرقضاء			
١	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف	الجودو	٧ / ٧ - ١١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	التاسع
١	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الحركة			
٢	طرق المسك (كومي - كاتا)	الجودو	١٤ / ٧ - ١٨ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	العاشر
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية"			
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الجودو	٢٨ / ٧ - ١ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
-----	اختبارات نهائية	الجودو	٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقر بها في دليل المعلم/المعلمة.



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	كيفية تحسس نبض القلب تقدير ضربات القلب والقصور	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٠ / ٥ - ١٤ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف	الثالثة (كرة الطائرة)	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة)		٢٥ / ٥ - ٢٨ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة) وقفة الاستعداد	السابعة	١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
١	الإرسال القاطع بوجه المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة - النقطة)	(كرة الطاولة)	٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
١	الدرجة الأمامية الطائرة من الجري الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين	العاشر (الجمباز الفني)	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	القفز فتحاً على المهر بالطول المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة		٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	السقطه الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف السقطه الأمامية الدائرية (ماي - موري - أوكيمي) من الجثو والقفصاء		٢٩ / ٦ - ١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	السقطه الأمامية الدائرية (ماي - موري - أوكيمي) من الوقوف السقطه الأمامية الدائرية (ماي - موري - أوكيمي) من الحركة		٧ / ٧ - ١١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	التاسع
١	طرق المسك (كومي - كاتا)		١٤ / ٧ - ١٨ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	العاشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"		٢١ / ٧ - ٢٥ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		٢٨ / ٧ - ١ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
---	مراجعة عامة	-----	٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقر بها في دليل المعلم/المعلمة.