

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 وتوازيح
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

المرحلة:	الثانوية	الصف:	الأول	المادة:	تربية صحية وبدنية (1-1)	عدد الحصص في الأسبوع	3
موضوعات المحتوى							الأسبوع
تمهيد لمقرر التربية الصحية والبدنية							الأسبوع (1) - 1444/5/10 هـ 2022/12/4 م إلى - 1444/5/14 هـ 2022/12/8 م
توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1444 هـ							
اللياقة القلبية التنفسية							
الحد الأدنى من النشاط البدني للحفاظ على الصحة							الأسبوع (2) - 1444/5/17 هـ 2022/12/11 م إلى - 1444/5/21 هـ 2022/12/15 م
مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة							
كرة القدم: الخطة الدفاعية (تغطية الزميل)							
يتبع: الخطة الدفاعية (تغطية الزميل)							الأسبوع (3) - 1444/5/24 هـ 2022/12/18 م إلى - 1444/5/28 هـ 2022/12/22 م إجازة مطولة: الأحد
كرة القدم: الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)							
يتبع: الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)							
تطبيق قاعدة التسلل في كرة القدم							الأسبوع (4) - 1444/6/1 هـ 2022/12/25 م إلى - 1444/6/5 هـ 2022/12/29 م
يتبع: تطبيق قاعدة التسلل في كرة القدم							
فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة							
عناصر الغذاء							الأسبوع (5) - 1444/6/8 هـ 2023/1/1 م إلى - 1444/6/12 هـ 2023/1/5 م
نسب الغذاء الموصى بها							
كرة الطاولة: الإرسال القصير بظهر المضرب							
كرة الطاولة: الضربة القاطعة بظهر المضرب							الأسبوع (6) - 1444/6/15 هـ 2023/1/8 م إلى - 1444/6/19 هـ 2023/1/12 م
يتبع: الضربة القاطعة بظهر المضرب							
كرة الطاولة: الضربة الأمامية بوجه المضرب							
يتبع: الضربة الأمامية بوجه المضرب							الأسبوع (7)

تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة الطاولة	- 1444/6/22 هـ 2023/1/15 م إلى
طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	- 1444/6/26 هـ 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والأثنين
محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	الأسبوع (8) - 1444/6/29 هـ 2023/1/22 م إلى
المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية)	- 1444/7/4 هـ 2023/1/26 م
كرة السلة: دفاع المنطقة (2:3)	
يتبع: دفاع المنطقة (2:3)	الأسبوع (9) - 1444/7/7 هـ 2023/1/29 م إلى
كرة السلة: الهجوم المنظم	- 1444/7/11 هـ 2023/2/2 م
يتبع: الهجوم المنظم	
تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة	الأسبوع (10) - 1444/7/14 هـ 2023/2/5 م إلى
يتبع: تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة	1444/7/18 هـ 2023/2/9 م
السرعة	
التوازن	الأسبوع (11) - 1444/7/21 هـ 2023/2/12 م إلى
الرشاقة	- 1444/7/25 هـ 2023/2/16 م
إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسدي	
نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي	الأسبوع (12) - 1444/7/28 هـ 2023/2/19 م إلى
تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية	- 1444/8/3 هـ 2023/2/23 م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
القياسات البعدي لمستوى اللياقة البدنية	
اختبارات نهائية	الأسبوع (13) الاختبارات - 1444/8/6 هـ 2023/2/26 م إلى - 1444/8/10 هـ 2023/3/2 م

● بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوعين الأولين، والقياسات البعدية خلال آخر أسبوعين في الاختبارات النهائية، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

التاريخ: 1444/ 04/ 21 هـ

التوقيع

الاسم: خالد بن زيد الصقعي