تم تحميل وعرض المادة من



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد











توزيع مقرر التربية الصحية والبدنية ١ - ١





الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
۲	تمهيد لمقرر التربية الصحية والبدنية	تمهيد		
١	القياسات القبلية لمستوى اللياقة البدنية	اللياقة البدنية والصحة	△ 1880/0/17 - 0 / 17	الأول
١	اللياقة القلبية التنفسية			
1	الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة		▲1880/0/YY = 0/19	الثاني
١	مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	كرة القدم: الخطة الدفاعية (تغطية الزميل)	كرة القدم		
١	<mark>كرة القدم: ا</mark> لهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) تقدير قيمة الأداء بروح الفريق الواحد أثناء ممارسة النشاط البدني		±0/₹/1 = 0 / Y7	الثاث
1	تقويم نواتج التعلم في وحدةكرة القدم وتعزيزها			
١	تطبيق قاعدة التسل في كرة القدم ممارسة بعض مهام التحكيم		±1€€0/7/A-7/0	الرابع
١	فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني وأهميته للصحة			
١	عناصر الغذاء	النشاط البدني والصحة		
١	نسب الغذاء الموصى بها روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	(1)	±1880/3/10 = 3 /11	الخامس
١	كرة الطاولة: الإرسال القصير بظهر المضرب	كرة الطاولة		
١	كرة الطاولة: الضربة القاطعة بظهر المضرب			
1	<mark>كرة الطاولة :</mark> الضربة الأمامية بوجه المضرب إدراك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع		±1880/7/77 = 7 / 1A	السادس
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها		- 10 (CCO / 1 / 11 - 1 / 1A	, and the second
١	تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة الطاولة ممارسة بعض مهام التحكيم			





توزيع مقرر التربية الصحية والبدنية ١ - ١





الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ ه

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي	إصابات النشاط الرياضي	∆ 1880/∀/٦ - ∀/ Υ	السابع
١	محتويات حقيبة الإسعافات الأولية			
١	المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية) تقدير قيمة الأداء بروح الفريق الواحد			
١	<mark>كرة السلة</mark> : دفاع المنطقة (٣ : ٣)	كرة السلة	-∆1880/Y/18 - Y / 9	الثامن
١	<mark>كرة السلة :</mark> الهجوم المنظ <i>م</i> تقدير قيمة الأداء بروح الفريق الواحد			
١	تطبيق مواد قانونية تحكم لعبة كرة السلة			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدةكرة السلة وتعزيزها			
١	السرعة		±1880/Y/Y+ = Y / 1Y	التاسع
١	المتوازن	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء		
١	الرشاقة		- ∆1880 / Y / YY - Y / YY	العاشر
١	إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي	النشاط البدني والصحة		
١	نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي			
١	تعديل السلوك لزيادة النشاط البدني من خلال الأنشطة الحياتية المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني		±01880 / A/0 − A / 1	الحادي عشر
*	القياسات البعدية لمستوى اللياقة البدنية			
	اختبارات			الثانيعشر



