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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد

EXPLORE IT ON AppGallery
GET IT ON Google Play
Download on the App Store

توزيع مقرر الصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ

وزارة التعليم
Ministry of Education

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ /١٤٤٥هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ /١٤٤٥هـ	الخامسة (كرة اليد)	وقفة الاستعداد	١
			التصويب من مستوى الحوض	١
الثالث	٧ / ٩ - ١١ / ٩ / ١٤٤٥هـ		القانون: المادة (١٢) : رمية حارس المرمى - المادة (١٣) : الرمية الحرة	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة اليد	١
الرابع	١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥هـ	الثامنة (الريشة الطائرة)	مسك المضرب (مسكة الإبهام)	١
			وقفة الاستعداد الإرسال الأمامي	١
الخامس	٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		القانون: المادة (١١) : اللعب الزوجي- المادة (١٢) : أخطاء منطقة الإرسال	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الريشة الطائرة	١
السادس	١٢ / ١٠ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥هـ	العاشرة (الجمباز الفني)	الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري	٢
السابع	١٩ / ١٠ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		الدحرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين	٢
الثامن	٢٦ / ١٠ - ١ / ١١ / ١٤٤٥هـ		القفز فتحاً من على طاولة القفز بالطول	٢
التاسع	٤ / ١١ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥هـ		تقويم نواتج التعلم في وحدة الجمباز الفني	١
		الجودو	إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)	١
العاشر	١١ / ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥هـ		رمية الكتف (إيبون – سيو – ناجي)	١
			رمية الخصر الكبرى (أو – جوشي)	١
الحادي عشر	١٨ / ١١ – ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني عشر	٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥هـ		اختبارات	----
الثالث عشر	٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥هـ		اختبارات	----

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :
على المعلم/ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة- السرعة - الرشاقة) أثناء تعليم الخبرات التعليمية