

تم تحميل وعرض المادة من

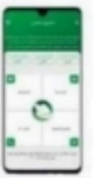
منهجي

mnhaji.com



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لمقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني	١
			وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	١
			مفهوم الغذاء الصحي - مكونات الغذاء الصحي	١
الثالث		الثانية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١
			الوضع الصحي للوقوف	٢
			الوضع الصحي للمشي	٢
			مسك الكرة باليدين	١
الرابع		الأولى	مسك الكرة باليدين	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
الخامس			الوضع الصحيح للجلوس	٢
السادس		الثالثة	الوضع الصحيح للجري	١
			الوضع الصحيح للجري	١
			الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	٢
			درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	٢
الثامن		الأولى	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان	١
التاسع			الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	٢
			الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	١
العاشر		الرابعة	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	٢
			مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	١
			الاتزان على الركبة والقدم	٢
			الاتزان على الركبة والقدم	١
الحادي عشر		الأولى	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	٢
			درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
الثاني عشر		التايكوندو	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) وغلق قبضة اليد	١
			الوقوف المتواز (نارينهي - سوجي)	١
			وقف الاستعداد (جونبي - سوجي)	١
			الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)	٣
الثالث عشر		الأولى	الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)	٣
			القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الرابع عشر			اختبارات	-----
الخامس عشر			اختبارات	-----