

تم تحميل وعرض المادة من

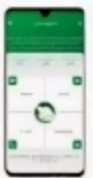
# منهجي

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 وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



# خطة مقترحة لمقرر الصف الأول المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى ( صحة و لياقة بدنية )		الأول
١	كيفية تحسس نبضات القلب تقدير نبضات القلب القصوى			
١	مراجعة مهارات الوحدة الأولى			
١	التمرير بالساعدين للأعلى والخلف	الثالثة ( كرة الطائرة )		الثاني
١	الاستقبال بالساعدين من الخلف			
١	مراجعة مهارات الوحدة الثالثة			الثالث
١	مسكة المضرب ( مسكة المصافحة )	السابعة ( كرة الطاولة )		الرابع
١	وقفة الاستعداد			
١	الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره			الخامس
١	مراجعة مهارات الوحدة السابعة	العاشرة ( الجمباز الفني )		
١	الدرجة الأمامية الطائرة من الجري			السادس
١	الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين			
١	القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول	الجودو		السابع
١	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة			
١	السقطه الخلفية ( أوشيرو - أوكيمي ) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف			الثامن
١	السقطه الخلفية ( أوشيرو - أوكيمي ) من الحركة	الجودو		
١	السقطه الجانبية ( يوكو - أوكيمي ) من الرقود - من القرفصاء			التاسع
١	السقطه الجانبية ( يوكو - أوكيمي ) من الوقوف - من الحركة			
١	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ( ١٤ - ١٨ )	الأولى ( صحة و لياقة بدنية )		العاشر
١	دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي			
١	مراجعة مهارات الوحدة الأولى			الحادي عشر
١	التمريرة المرتدة باليدين	الرابعة ( كرة السلة )		
١	الرمية الحرة			الثاني عشر
١	مراجعة مهارات الوحدة الرابعة			
١	مسك المضرب ( مسكة الإبهام )	الثامنة ( الريشة الطائرة )		الثالث عشر
١	وقفة الاستعداد			
١	الإرسال الأمامي			الرابع عشر
١	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	الخامسة ( كرة اليد )		
١	وقفة الاستعداد في الدفاع			الخامس عشر
١	التصويب من مستوى الحوض			
١	مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	الكاراتيه		السادس عشر
١	الوقوفات في الكاراتيه ( وقفة الارتكاز الأمامي )			
١	المهارات الهجومية من الحركة ( الكلمة الأمامية المستقيمة ) جودان - أوى - تسوكي			السابع عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة ( الكلمة الأمامية المستقيمة ) شودان - أوى - تسوكي	الأولى ( صحة و لياقة بدنية )		
١	المهارات الهجومية من الحركة ( الركلة الأمامية ) ماي - جيبي			الثامن عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة			



@mnhajicom