

تم تحميل وعرض المادة من

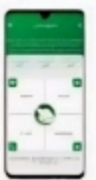
منهجي

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



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

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