

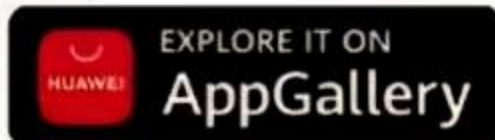
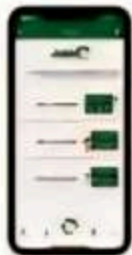
تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



لمادة: التربية الصحية والبدنية 1

[illegible]

توزيع المنهج

لمادة: التربية الصحية والبدنية 1

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية الصحية والبدنية 1	الصف: السنة الأولى المشتركة	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م اللياقة البدنية والصحة 1- أهمية اللياقة القلبية التنفسية التهيئة اللياقة البدنية والصحة 1- الحد الأدنى من النشاط البدني للحفاظ على الصحة.	من ٤-٩ إلى ١٣-٤-١٣ هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٩-٢٠ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) كرة القدم-قاعدة التسلل من مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة. كرة القدم-ممارسة بعض مهام التحكيم أثناء المنافسات.	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨ هـ من ١٠-٤ إلى ١٠-٨-٢٠٢٦ م النشاط البدني والصحة-عناصر الغذاء النشاط البدني والصحة-نسب الغذاء الموصى بها
الأسبوع ٢	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨ هـ من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦ م اللياقة البدنية والصحة 1- مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة اللياقة البدنية والصحة 1- روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني	من ٤-٢٠ إلى ٢٤-٤-١٤٤٨ هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م كرة القدم-خطة دفاعية (تغطية الزميل) في كرة القدم. كرة القدم-الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم.	الأسبوع ٦
الأسبوع ٣	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤٤٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦ م كرة الطاولة-تطبيق مواد قانون كرة الطاولة أثناء الممارسة. كرة الطاولة-ادراك أهمية استثمار الوقت الحر بما ينفع	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨ هـ من ١١-١ إلى ١١-٥-٢٠٢٦ م إصابات النشاط البدني-طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي إصابات النشاط البدني-معرفة محتويات حقيبة الإسعافات الأولية	الأسبوع ٥
الأسبوع ٤	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤٤٨ هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦ م كرة الطاولة-الضربة القاطعة بظهر المضرب كرة الطاولة-الضربة الأمامية بوجه المضرب	من ٥-٢٨ إلى ٢-٥-١٤٤٨ هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦ م إصابات النشاط البدني-المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية (الإصابات الحرارية) إصابات النشاط البدني-روح المبادرة الإيجابية في أثناء ممارسة النشاط البدني.	الأسبوع ١١
الأسبوع ٥	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨ هـ من ١١-٢٩ إلى ١٢-٣-٢٠٢٦ م كرة السلة-تطبيق مواد قانون كرة السلة في أثناء الممارسة. كرة السلة-قيمة الأداء بروح الفريق الواحد.	من ٦-٢٦ إلى ١-٦-١٤٤٨ هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦ م اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء-معرفة أهمية السرعة للأداء الرياضي اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء-معرفة أهمية التوازن للأداء الرياضي.	الأسبوع ١٢
الأسبوع ٦	من ٦-١٠ إلى ١٨-٦-١٤٤٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦ م 🏆 إجازة الخريف	من ٧-٤ إلى ٨-٧-١٤٤٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦ م اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء-معرفة أهمية الرشاقة للأداء الرياضي. النشاط البدني والصحة 2- إعداد برنامج ميسر للنشاط البدني بما يلائم التركيب الجسمي	الأسبوع ١٧
الأسبوع ٧	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨ هـ من ١-٣ إلى ١٠-٧-٢٠٢٧ م اختبارات شفهية وعملية ونهائية		
الأسبوع ٨	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤٤٨ هـ من ١-٨ إلى ١٦-٧-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٩			
الأسبوع ١٠			
الأسبوع ١١			
الأسبوع ١٢			
الأسبوع ١٣			
الأسبوع ١٤			
الأسبوع ١٥			
الأسبوع ١٦			
الأسبوع ١٧			
الأسبوع ١٨ و ١٩			