

# توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الأول المتوسط

المرحلة:	المتوسطة: تعليم عام	الصف:	الأول	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	موضوعات المحتوى				تنمية عناصر اللياقة البدنية		
الأول ١٢ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	– كيفية تحسس نبض القلب – تقدير ضربات القلب القسوي				القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		
الثاني ١٩ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	القوة العضلية السرعة				القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		
الثالث ٢٦ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	الكرة الطائرة: تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
الرابع ٤ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
الخامس ١١ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة – الكرة عند الشبكة)				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
السادس ١٨ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	قوة عضلات البطن الرشاقة				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
السابع ٢ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	كرة الطاولة: –مسك المضرب (المصافحة) –وقفة الاستعداد.				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
الثامن ٩ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	الإرسال القاطع بوجه المضرب				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
التاسع ١٦ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة – النقطة)				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
العاشر ٢٣ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	القوة العضلية الرشاقة				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
الحادي عشر ١ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	الجمبار: الدرجة الأمامية الطائرة من الجري				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
الثاني عشر ٨ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	القدر فتحا على طاولة القفر القفر بالطول				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	الجمود: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى – أوكيمي) من الجثو والقرفصاء				تنمية عصري (القوة العضلية – السرعة)		
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى – أوكيمي) من الوقوف				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – موارى – أوكيمي) من الحركة				تنمية عصري (قوة عضلات البطن – الرشاقة)		
	طرق المسك (كومي – كاتا)				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا)				تنمية عصري (القوة العضلية – الرشاقة)		
	تطبيقات الأداء "جملة حركية"				القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		
	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"				القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		
	اختبارات نهائية						