

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



توزيع مقرر الصف الأول المتوسط

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة	الثالثة (كرة الطائرة)	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف			الثالث
١	استقبال الكرة بالساعدين من الجانب			٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة - اللاعب عند الشبكة)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها		٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	المرونة - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		
١	مسكة المضرب (مسكة المصافحة)	السابعة كرة الطاولة	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	وقفة الاستعداد			السادس
١	الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره			٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة - النقطة - الرد)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها		٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	القوة العضلية - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		
٢	الرمية الحرة	الرابعة (كرة السلة)	١٢ / ٧ - ١٦ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	التمريرة المرتدة باليدين			التاسع
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (السيطرة على الكرة (١٤) - كيف تلعب الكرة (١٥))			العاشر
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها		٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	
١	الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الأول والثاني	الكاراتيه	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الثالث			الثاني عشر
١	الكاتا الأولى (هيان - شودان) الجزء الرابع			١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"			
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			
-----	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر