



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

خطة مقترحة لمقرر المرحلة المتوسطة (التعليم العام)

حسب توزيع قناة عين ومنصة مدرستي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة		٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف	الثانية (الكرة الطائرة)	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	استقبال الكرة بالساعدين من الجانب			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة - اللاعب عند الشبكة)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة الكرة الطائرة وتعزيزها	الأولى (صحة و لياقة بدنية)	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	التحمل (قوة عضلات البطن) - الرشاقة			
١	مسك المضرب (مسكة المصافحة) وقف الاستعداد	الثالثة (كرة الطاولة)	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة - النقطة - الرد)			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها	الأولى (صحة و لياقة بدنية)	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	القوة العضلية - المرونة			
١	التمهيرة المرتدة باليدين	الرابعة (السلة)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	الرمية الحرة			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (السيطرة على الكرة - كيف تلعب الكرة)			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة السلة وتعزيزها	الأولى (الكاراتيه - الأولى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)			
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	الأولى (الكاراتيه - الثانية)	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)			
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الأولى (صحة و لياقة بدنية)	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة			
٢	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع	
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول	
١	القوة العضلية - السرعة	الثانية (الكرة الطائرة)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني	
١	الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب		٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالث	
١	الإرسال من الأعلى المواجه			الرابع	
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (التوقيفات - الإرسال)	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع	
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة الكرة الطائرة وتعزيزها		١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس	
١	التحمل (قوة عضلات البطن) - الرشاقة	الثالثة (كرة الطاولة)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس	
١	الإرسال بوجه المضرب		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع	
١	الضربة الراقعة الأمامية بوجه المضرب			الثامن	
١	الضربة الساحقة بوجه المضرب	الرابعة (السلة)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن	
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الشوط - المباراة)		١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع	
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة السلة وتعزيزها	الكاراتيه - الأولى		١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الارتكاز الخلفي		الكاراتيه - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	التصويب من الوثب				الثاني عشر
١	التمريرة الخاطفة	الكاراتيه	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر	
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة رمية الإدخال - تسجيل الهدف (السلة) وقيمتها)				
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة السلة وتعزيزها	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر	
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)				
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	الكاراتيه	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر	
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)				
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر	
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة				
٢	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر	



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة	(صحة ولياقة بدنية)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	الضربة الساحقة المستقيمة	الثانية (الكرة الطائرة)	٢٨ / ٣ - ٢ / ٣ ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	حائط الصد الفردي			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضربة الهجومية - الصد)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة الكرة الطائرة وتعزيزها			
١	التحمل (قوة عضلات البطن) - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٥ / ٣ - ٩ / ٣ ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	الإرسال بظهر المضرب	الثالثة (كرة الطاولة)	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الضربة الساحقة الأمامية			
١	الضربة الساحقة الخلفية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب - اختيار الإرسال والاستقبال وجهتي اللعب)			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها			
١	القوة العضلية - المرونة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ ١٤٤٦ هـ	السابع
١	الخداع بدون كرة / بالكرة	الرابعة (السلة)	٢ / ٤ - ٧ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	المحاورة من خلف الظهر			
١	التصويب مع الحركة (الثلاثية) القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الوقت المستقطع - المحاورة - الجري)			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة السلة وتعزيزها			
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	الكاراتيه - الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	الكاراتيه - الثانية	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)			
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الكاراتيه	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

