

خطة التعلم الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف الأول الابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

Physical Education and Self-Defence

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الأول ١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	الأسبوع التمهيدي	
الهدف	الترفيه والترويح - ترديد النشيد الوطني والمساعدة في حفظه التهيئة والتدريب على الوقوف في الطابور الصباحي - ألعاب مسابقات حركية	
الواجب	-----	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الثاني ٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	القياس القبلي	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة
الهدف	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر الرشاقة
الواجب	-----	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثالث ٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة	
الوقوف الصحيح	المشي الصحيح	الإمساك بالكرة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الوضع الصحيح للوقوف	أن يؤدي الطالب/ة الوضع الصحيح للمشي	أن يمسا الطالب/ة الكرة باليدين مسكاً صحيحاً	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الرابع ٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
الإمساك بالكرة	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	اسم الخبرة التعليمية
أن يمسك الطالب/ة الكرة باليدين مسكاً صحيحاً	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر المرونة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الخامس ١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	الحصّة الثالثة	
الجلوس الصحيح	الجري الصحيح	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الوضع الصحيح للجلوس	أن يؤدي الطالب/ة الوضع الصحيح للجري	أن يؤدي الطالب/ة الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السادس ٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها
الهدف	أن يدحرج الطالب/ة الكرة باليدين من الثبات والحركة	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	-----

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السابع ٣ / ٢٦ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	اسم الخبرة التعليمية
أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر التوافق	أن يؤدي الطالب/ة الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	أن يمد الطالب/ة مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي =		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الثامن ٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
الاتزان على الركبة والقدم	دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الاتزان على الركبة والقدم	أن يدحرج الطالب/ة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع التاسع ١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي)	أداء التحية من أعلى (كيونجني) غلق قبضة اليد	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	اسم الخبرة التعليمية
أن يرتدي الطالب/ة الزي الرسمي أن ينفذ الطالب/ة وقفه الانتباه	أن ينفذ الطالب/ة أداء التحية من أعلى أن يغلق الطالب/ة غلق قبضة اليد	أن يطبق الطالب/ة تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع العاشر ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	الحصّة الثالثة	
الوقوفة المتوازية (نارينهي - سوجي)	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	الكلمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات	اسم الخبرة التعليمية
أن ينفذ الطالب/ة الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)	أن ينفذ الطالب/ة أ وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	أن ينفذ الطالب/ة الكلمة الأمامية المستقيمة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الحادي عشر ٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	القياس البعدي	اسم الخبرة التعليمية
أن ينفذ الطالب/ة اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات	أن يطبق الطالب/ة تطبيقات الأداء "جملة حركية"	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة

