



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 ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- المعلم / ة
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

نسخة (١)



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			أهم الإصابات الحرارية	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الثالث		الأولى (كرة القدم)	رمية التماس	٢
الرابع			امتصاص الكرة بوجه القدم الخارجي	٢
الخامس			التصويب من الثبات	١
			رمية التماس مادة رقم (١٥)، خطأ من أخطاء وسوء السلوك : المادة (١٢)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - السرعة	١
السابع		السادسة (التنس)	الضربة الأمامية بوجه المضرب	٢
الثامن			المسكة الشرقية للمضرب	٢
التاسع			وقفة الاستعداد ضربة الإرسال قاعدة (٧) - خطأ القدم قاعدة (٨)	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
العاشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الحادي عشر		التاسعة (ألعاب القوى)	تسليم واستلم العصا في سباقات التتابع المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢
الثاني عشر			دفع الجلة (الكرة الحديدية) المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
الثالث عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقوفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقوفات / وقفة الطعن الأمامية	١
			المهارات الهجومية من الحركة / (الكلمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتوتنج - جيروجي"	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"	١
السادس عشر			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الثالث		الأولى (كرة القدم)	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	٢
الرابع			التمريرة الطويلة	٢
الخامس			امتصاص الكرة بالفخذ	١
			الكرة خارج اللعب مادة (١١) - التسلسل مادة (١٢)	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
			القوة العضلية - السرعة	١
السابع		السادسة (التنس)	المسكة الغريبة للمضرب	٢
الثامن			الإرسال المستقيم من أعلى	٢
التاسع			الضربة الطائفة الخلفية أداء الإرسال قاعدة (٩) - خطأ الإرسال قاعدة (١٠)	٢
العاشر			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الحادي عشر		التاسعة (ألعاب القوى)	جري المسافات المتوسطة	٢
الثاني عشر			قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢
الثالث عشر			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقفات / وقفة الطعن الأمامية	١
الخامس عشر			المهارات الهجومية من الحركة / (الكمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الكمة الأمامية) / "أب - تشاجي"	١
السادس عشر			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الثالث		الأولى (كرة القدم)	امتصاص الكرة بالصدر	٢
الرابع			الركلة المباشرة وغير المباشرة	٢
الخامس			ضرب الكرة بالرأس	١
			الركلة الحرة مادة (١٣) - الركلة الركنية مادة (١٧)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - السرعة	١
السابع		السادسة (التنس)	المسكة القارية للمضرب	٢
الثامن			الإرسال من الجانب	٢
التاسع			الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب الإرسال الثاني قاعدة (١١) - وقت وجوب الإرسال قاعدة (١٢)	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
العاشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الحادي عشر		التاسعة (ألعاب القوى)	جري المسافات المتوسطة	٢
الثاني عشر			قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
الثالث عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقوفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقوفات / وقفة الطعن الأمامية	١
الخامس عشر			المهارات الهجومية من الحركة / (الكمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركة الأمامية) / "أب - تشاجي"	١
السادس عشر			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

