



# خطة التعلم الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف الأول المتوسط  
الفصل الدراسي الثالث 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 ٢ / ٩ - ٦ - ٩ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	اسم الخبرة التعليمية
	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الهدف
	-----	الواجب

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



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

## خطة الأسبوع الثاني ٩ / ٩ - ١٣ / ٩ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
التصويب من مستوى الحوض	وقفة الاستعداد	اسم الخبرة التعليمية
أن يطبق الطالب/ة التصويب من مستوى الحوض	أن يؤدي الطالب/ة وقفة الاستعداد	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

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



## خطة الأسبوع الثالث ١٦ / ٩ - ٢٠ / ٩ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة ( رمية حارس المرمى - الرمية الحرة )	التصويب من مستوى الحوض	اسم الخبرة التعليمية
أن يعرف الطالب/ة ( رمية حارس المرمى - الرمية الحرة )	أن يطبق الطالب/ة التصويب من مستوى الحوض	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

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



## خطة الأسبوع الرابع ٨ / ١٠ - ١٢ / ١٠ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
مسكة المضرب ( مسكة الإبهام )	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة اليد وتعزيزها	اسم الخبرة التعليمية
أن يطبقا الطالب/ة مسكة المضرب ( مسكة الإبهام ) بطريقة صحيحة	أن يقوموا الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	الهدف
-----	-----	الواجب

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



## خطة الأسبوع الخامس ١٥ / ١٠ - ١٩ / ١٠ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	
الإرسال الأمامي	وقفة الاستعداد	اسم الخبرة التعليمية
أن يطبقا الطالب/ة الإرسال الأمامي بطريقة صحيحة	أن يؤديا الطالب/ة وقفة الاستعداد بطريقة صحيحة	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 ٢٢ / ١٠ - ٢٦ / ١٠ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تقويم الخبرات التعليمية في وحدة الريشة الطائرة وتعزيزها	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة ( اللعب الزوجي - منطقة الإرسال )	اسم الخبرة التعليمية
أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يعرف الطالب/ة بعض مواد القانون ( اللعب الزوجي - منطقة الإرسال )	الهدف
	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

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



## خطة الأسبوع السابع ٢٩ / ١٠ - ٣ / ١١ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية
اسم الخبرة التعليمية	الدرجة الأمامية الطائرة من الجري
الهدف	أن يطبق الطالب/ة الدرجة الأمامية الطائرة من الجري
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 الثامن ٨ / ١١ - ١٠ / ١١ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية
اسم الخبرة التعليمية	الدرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين
الهدف	أن يطبق الطالب/ة الدرجة الخلفية للمرور بوضع الوقوف على اليدين
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي

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



## خطة الأسبوع التاسع ١٣ / ١١ - ١٧ / ١١ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
	القفز فتحاً من على طاولة القفز بالطول	اسم الخبرة التعليمية
	أن يطبق الطالب/ة القفز فتحاً من على طاولة القفز بالطول	الهدف
	حل ورقة العمل – واجب في منصة مدرستي	الواجب

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



## خطة الأسبوع العاشر ٢٠ / ١١ - ٢٤ / ١١ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	اسم الخبرة التعليمية
أن ينفذا الطالب/ة إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)	أن يقوموا 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 الحادي عشر ٢٧ / ١١ - ٢ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	
رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي)	رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)	اسم الخبرة التعليمية
أن ينفذا الطالب/ة رمية الكتف (إيبون - سيو - ناجي)	أن ينفذا الطالب/ة رمية الخصر الكبرى (أو - جوشي)	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 الثاني عشر ١٩ / ١٢ - ٢٣ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية	اسم الخبرة التعليمية
	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الهدف
	-----	الواجب

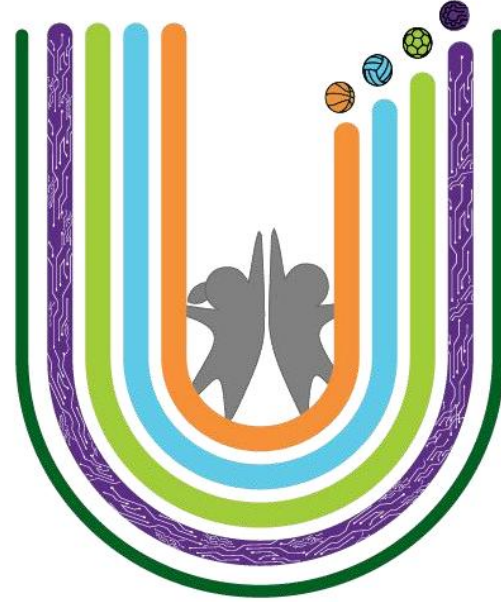
الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com



# التربية البدنية والدفاع عن النفس

## Physical Education and Self-Defence



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com