



التربية البدنية والدفاع عن النفس



رؤية  
VISION  
2030  
وزارة التعليم

# خطة التعلم الأسبوعية

الصف الأول المتوسط

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم



معلم/ة المادة: .....

المشرف/ة التربوي: .....

مدير/ة المدرسة: .....



إعداد: أ. نواف المنيف – شريح القاضي - تبوك

التربية البدنية والدفاع عن النفس



## جدول الحصص الأسبوعي

الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	
الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	
						الأحد
						الاثنين
						الثلاثاء
						الأربعاء
						الخميس

الفصل الدراسي  
الثاني

١٥-٥-٢١ / ٨ / ١٤٤٦هـ

ملاحظات ولي الأمر

ملاحظات المعلم /ة

## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

٥ / ١٩ - ٥ / ١٥

الأسبوع ١



القوة العضلية، ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل

قوة عضلات البطن، الجلوس من الرقود نصفاً والذراعين على الصلر

المرونة (صندوق المرونة)

السرعة، العلو مسافة ٣- أو ٤ م

الرشاقة، الجري المتعرج مسافة ٣ م

### الحصة الأولى والثانية

عنوان الدرس:

القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الهدف التعليمي:

قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

كرة القدم رمية التماس

#### الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب /ه رمية التماس بطريقة صحيحة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

اللياقة القلبية التنفسية – القلرة العضلية

#### الهدف التعليمي :

أن يمارس الطالب /ه تدريباً بلنيا ينمي عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة  
– اللياقة القلبية التنفسية

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٥ / ٢٦ - ٥ / ٢٢

الأسبوع

٢





## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

الخداع ( المراوغة ) في كرة القدم

#### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب له الخداع ( المراوغة ) في كرة القدم بطريقة صحيحة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

#### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب له امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي بالطريقة الصحيحة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٦ / ٤ - ٥ / ٢٩

الأسبوع

٣



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها

#### الهدف التعليمي :

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة كرة القدم

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

التصويب من الثبات + تطبيقات قانون كرة القدم (رمية التماس - خطأ من أخطاء السلوك)

#### الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب /ه التصويب من الثبات بطريقة صحيحة  
أن تتعزز لدى الطالب /ه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسات في كرة القدم

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٦/٩ - ٦/٧

الأسبوع  
٤

٦/١١ - ٦/١٠

إجازة  
مطولة



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

كرة الطاولة - المسكة الشرقية للمضرب

#### الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب له المسكة الشرقية للمضرب بطريقة صحيحة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

القوة العضلية - السرعة

#### الهدف التعليمي :

أن يمارس الطالب له تدريبا بلديا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة  
بالأداء القوة العضلية - السرعة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٦/١٨ - ٦/١٤

الأسبوع

٥



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

الضربة الأمامية بوجه المضرب - تطبيقات قانون كرة التنس (ضربة الإرسال - خطأ القلم)

#### الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب /ه الضربة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة  
أن تتعزز لدى الطالب /ه معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسات في كرة التنس

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

وقف الاستعداد

#### الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب /ه وقف الاستعداد بالطريقة الصحيحة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٦/٢١ - ٦/٢٥

الأسبوع

٦





## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

القوة العضلية - التحمل العضلي

#### الهدف التعليمي :

أن يمارس الطالب /ه تدريباً بلدياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القوّة العضلية - التحمل العضلي

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة التنس وتعزيزها

#### الهدف التعليمي :

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة كرة التنس

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٧ / ٢ - ٦ / ٢٨

الأسبوع

٧

٧ / ١١ - ٧ / ٣

إجازة منتصف  
العام الدراسي



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

تطبيقات قانون ألعاب القوى (مسابقة التتابع ٢١٨)

#### الهدف التعليمي:

أن يعرف الطالب /هـ بعض القوانين الضرورية الحليثة التي تحكم  
المنافسة في ألعاب القوى

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات:

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

ألعاب القوى . تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع

#### الهدف التعليمي:

أن يتمكن الطالب /هـ من القيام بتسليم واستلام العصا في سباقات التتابع  
بطريقة صحيحة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات:

الأسبوع  
٨



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

تقويم مخرجات الوحدة في ألعاب القوى وتعزيزها

#### الهدف التعليمي :

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة  
ألعاب القوى

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

دفع الكرة (الكرة الحليلية)  
تطبيقات قانون ألعاب القوى (مسابقة دفع الكرة ١٨٨)

#### الهدف التعليمي :

أن يلعب الطالب الكرة بطريقة صحيحة  
أن يعرف الطالب /هـ بعض القوانين الضرورية للحليثة التي تحكم  
المنافسة في ألعاب القوى

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٧ / ٢٣ - ٧ / ١٩

الأسبوع  
٩



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

البومسي الأولى، الجزء الثالث (تاجوك - أجن)

#### الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب البومسي الأولى، الجزء الثالث (تاجوك - أجن)  
الصحيحة في رياضة التايكوندو

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

التايكوندو، البومسي الأولى، الجزء الأول والثاني (تاجوك - أجن)

#### الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب البومسي الأولى، الجزء الأول والثاني (تاجوك - أجن)  
الصحيحة في رياضة التايكوندو

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٧/٢٦ - ٧/٣٠

الأسبوع

١٠



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

### الحصة الثانية

#### عنوان الدرس:

تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)

#### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب /ه المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى

#### عنوان الدرس:

اليومسي الأولى الجزء الرابع (تاجوك - ألجن)

#### الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب اليومسي الأولى الجزء الرابع (تاجوك - ألجن) الصحيحة في رياضة التايكوندو

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٨ / ٧ - ٨ / ٣

الأسبوع

١١





## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

٨ / ١٤ - ٨ / ١٠

الأسبوع  
١٢



القوة العضلية، ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل

قوة عضلات البطن، الجلوس من الرقود نصفاً والذراعين على الصلر

المرونة (صندوق المرونة)

السرعة، العلو مسافة ٣- أو ٤ م

الرشاقة، الجري المتعرج مسافة ٣ م

ملاحظات :

## الحصّة الأولى

عنوان الدرس :

القياسات البعلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الهدف التعليمي :

قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الواجبات والمهام الأدائية :

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
للفيف الأول المتوسط الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

٨/٢١ - ٨/١٧

الأسبوع  
١٣



## الاختبارات النهائية الفصل الدراسي الثاني