

خطة التعلم الأسبوعية
لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
واللياقة والثقافة الصحية

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ
الأسبوع الثاني

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



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com



خطة التعلم الأسبوعية
لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية (الصفوف الأولية)
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ
الأسبوع الثاني

Physical Education and Self-Defence

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



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

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

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
القياس القبلي	القياس القبلي	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	اسم الخبرة التعليمية
قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			الهدف
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 الثاني ٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	
الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	اسم الخبرة التعليمية	
أن ينزلق الطالب/ة الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى	أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر الرشاقة	الهدف	
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	-----	الواجب	

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



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

الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	
الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	اسم الخبرة التعليمية	
أن يتمكن الطالب/ة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر الرشاقة	الهدف	
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	-----	الواجب	

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





خطة التعلم الأسبوعية
لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
المرحلة الابتدائية (الصفوف العليا)
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ
الأسبوع الثاني

Physical Education and Self-Defence

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



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

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

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	اسم الخبرة التعليمية
أن يمرر الطالب/ة الكرة بوجه القدم الداخلي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

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



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

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	اسم الخبرة التعليمية
أن يمرر الطالب/ة الكرة بوجه القدم الخارجي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

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



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

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

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الجري المتعرج بالكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	اسم الخبرة التعليمية
أن يتمكن الطالب/ة الكرة بوجه القدم الداخلي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

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



خطة التعلم الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

المرحلة المتوسطة

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

الأسبوع الثاني

Physical Education and Self-Defence

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



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

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

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	القوة العضلية - السرعة	اسم الخبرة التعليمية
أن يمرر الطالب/ة الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً القوة العضلية - السرعة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

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



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

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب	القوة العضلية - السرعة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً القوة العضلية - السرعة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

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



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

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الضربة الساحقة المستقيمة	القوة العضلية - السرعة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الضربة الساحقة المستقيمة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً القوة العضلية - السرعة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

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



خطة التعلم الأسبوعية

مقرر اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

الأسبوع الثاني

Physical Education and Self-Defence

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



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

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

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	الحصة الرابعة	الحصة الخامسة
اسم الخبرة التعليمية	نمط الحياة الصحية	مصادر المعلومات الصحية	مراجعة ختامية للفصل الأول	مدخل إلى الخمول البدني
الهدف	معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات المرتبطة بنمط الحياة الصحي توضيح أهم الممارسات السلوكية الموصى بها لتحقيق نمط الحياة الصحي تبيين خطوات التغيير أحد السلوكيات المرتبطة بنمط الحياة الصحي تقدير المسؤولية الشخصية عن اتباع نمط الحياة الصحي	معرفة مفهوم مصادر المعلومات الصحية استنتاج مصادر المعلومات الصحية المقارنة بين مصادر المعلومات الصحية وفق الجهة المسؤولة عن المصادر إجراء بحث عن مصادر المعلومات الإلكترونية تقدير قيمة التوثيق العلمي في مصادر المعلومات	معرفة مفهوم الخمول البدني المقارنة بين أوضاع وصفات الخمول البدني تحديد أبرز أسباب الخمول البدني مقارنة مستوى الخمول البدني في المجتمع المحلي بمستوياته العالمية تقدير العمل الجاد ونبذ الكسل في الحياة	معرفة أهمية تقليص ساعات الخمول البدني توضيح علاقة الخمول البدني ببعض الأمراض المزمنة معرفة التوصيات العلمية المحلية لعلاج سلوك الخمول البدني عند الأطفال والمراهقين والبالغين قياس مستوى الخمول البدني استخدام - امر تطبيقات الكترونية حديثة للحد من الخمول البدني
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل المراجعة في منصة مدرستي أو ورقياً	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي

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