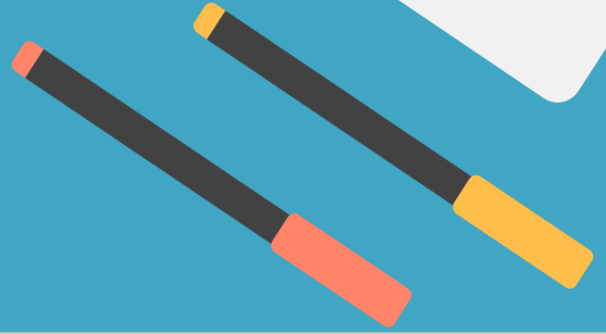




التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



توزيع مقرر

التربية البدنية والدفاع عن النفس

(جميع المراحل التعليمية)

اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ





التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية (التعليم العام – تحفيظ القرآن)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٣	الأسبوع التمهيدي	-----	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢٠١٦ هـ	الأول
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢٠١٦ هـ	الثاني
١	التعرق			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	الوضع الصحيح للوقوف	الثانية	٢٨ / ٢ - ٣٠ / ٢٠١٦ هـ	الثالث
١	الوضع الصحيح المشي			
١	مسك الكرة باليدين			
١	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة			
١	مسك الكرة باليدين	الأولى	٥ / ٣ - ٩ / ٢٠١٦ هـ	الرابع
١	الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	الأولى	١٢ / ٣ - ١٦ / ٢٠١٦ هـ	الخامس
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
١	الوضع الصحيح للجلوس			
١	الوضع الصحيح للجري	الثالثة	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٢٠١٦ هـ	السادس
١	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم			
١	درجة الكرة في جميع الاتجاهات			
١	مسارات الحركة	الأولى	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٢٠١٦ هـ	السابع
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الرابعة	٣ / ٤ - ٧ / ٢٠١٦ هـ	الثامن
١	الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات			
١	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له			
٢	الاتزان على الركبة والقدم	الثانية	١٠ / ٤ - ١٣ / ٢٠١٦ هـ	التاسع
١	درجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات			
١	الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه	الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٢٠١٦ هـ	العاشر
١	درجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات			
١	الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه	الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٢٠١٦ هـ	الحادي عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها			
١	مدخل في رياضة التايكوندو - وقفه الانتباه (موا - سوجي) - غلق قبضة اليد	الثانية	١٧ / ٤ - ٢١ / ٢٠١٦ هـ	العاشر
١	الوقف المتوازنة (نارينبي - سوجي)			
١	وقف الاستعداد (جونبي - سوجي)	الأولى	١ / ٥ - ٤ / ٢٠١٦ هـ	الثاني عشر
١	الكلمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات			
١	الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات	الأولى	١ / ٥ - ٤ / ٢٠١٦ هـ	الثاني عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)			
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	-----	١ / ٥ - ٤ / ٢٠١٦ هـ	الثاني عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول			



@Badaniasaudi



اضغط على البصمة



BadaniaSaudi@gmail.com

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية			
١	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	الثانية	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية
١	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى			
١	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى			
١	سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الثانية	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	الوقوف من جلوس الترتيب والذراعان ممدودتان إلى الأمام			
٢	تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	الأولى	١٢ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
٢	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج			
١	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج	الثالثة	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
٢	الدفع الصحيح بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة			
٢	الميزان الأمامي من الثبات الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	الأولى	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق			
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين			
٢	القوس المعكوس نصفاً	الرابعة	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني			
١	تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	التايكوندو الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات			
١	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - مامي) من الثبات			
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	التايكوندو الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التايكوندو الأولى		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----		

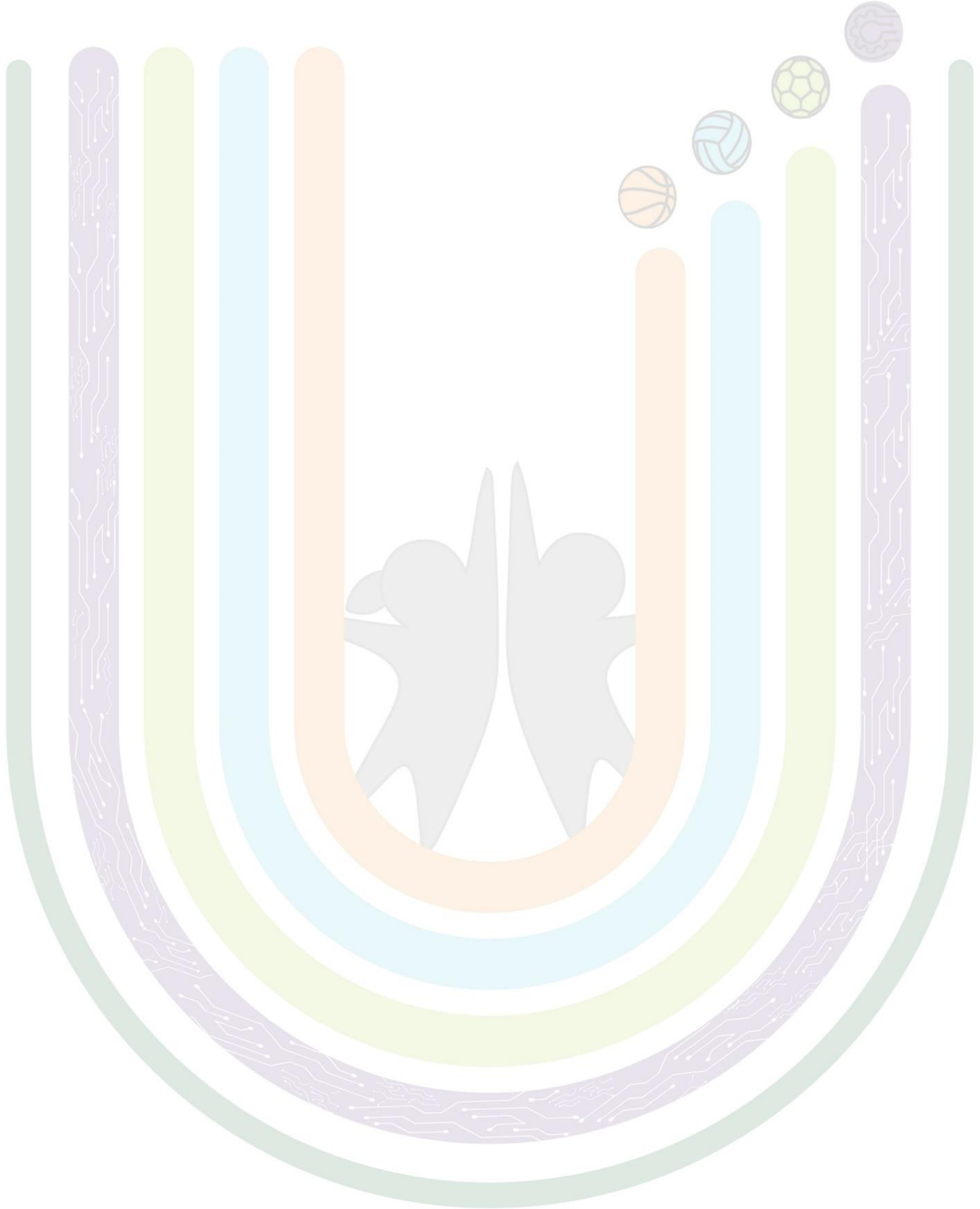
توزيع مقرر الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

الوحدة	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية	١
			ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
			الانزلاق الصحيح في اتجاهات مختلفة : الخلف والجانب	١
الثالث	٢٨ / ٣ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية	الانزلاق الصحيح في اتجاهات مختلفة : الخلف والجانب	١
			الاعتماد على الظهر مع تغيير الاتجاه	١
			نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية	تنطيط الكرة باليدين على الأرض	١
			التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
			السقوط الآمن في الاتجاه الأمامي والجانب	٢
			الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز	١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة	الوقوف على الرأس	٢
			تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض	٢
			التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
			السقوط الآمن في الاتجاه الخلفي	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الرابعة	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	١
			الميزان الجانبي	١
			تنطيط الكرة باليدين في الهواء	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الرابعة	المحافظة على بيئة الأنشطة الرياضية	٢
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١
			الصد من الخارج للدخول (مومتونج - مكي) من الثبات	٢
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو الأولى	الصد من أعلى إلى أسفل (أري - مكي) من الثبات	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
			القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو الثانية	الصد من أعلى إلى أسفل (أري - مكي) من الثبات	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
			القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم





التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر المرحلة الابتدائية الصفوف العليا (التعليم العام – تحفيظ القرآن)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

توزيع مقر الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	الأوضاع الصحيحة للجولس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بأسفل القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية) - وقفة الاستعداد المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)		
١	الضربة الأمامية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الإرسال المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	صد الكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	التاسعة (ألعاب القوى)		
١	الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة			
١	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الوقفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"	التايكوندو - الأولى		
١	الوقفات / (وقفة الطعن الأمامية) / "أب - كوبي"	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع	
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول	
١	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام		الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى (الصحة)		١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	كتم الكرة بباطن القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها				
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	السادسة (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس	
١	الإرسال المستقيم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	الضربة الخلفية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	الضربة الساحقة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى (الصحة)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن	
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها				
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة				
١	البدء المنخفض - آلية العدو الصحيح المواد القانونية الحديثة المرتبطة				
١	الوثب العالي بالطريقة السرجية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة (ألعاب القوى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع	
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها				
١	الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - مكي"				
١	الصد من الخارج للداخل "مومتوج - مكي"				
١	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"	الأولى (الصحة)	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر	
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة				
١	التايكوندو - الأولى				
١	التايكوندو - الثانية				
١	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر	

توزيع مقرر الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

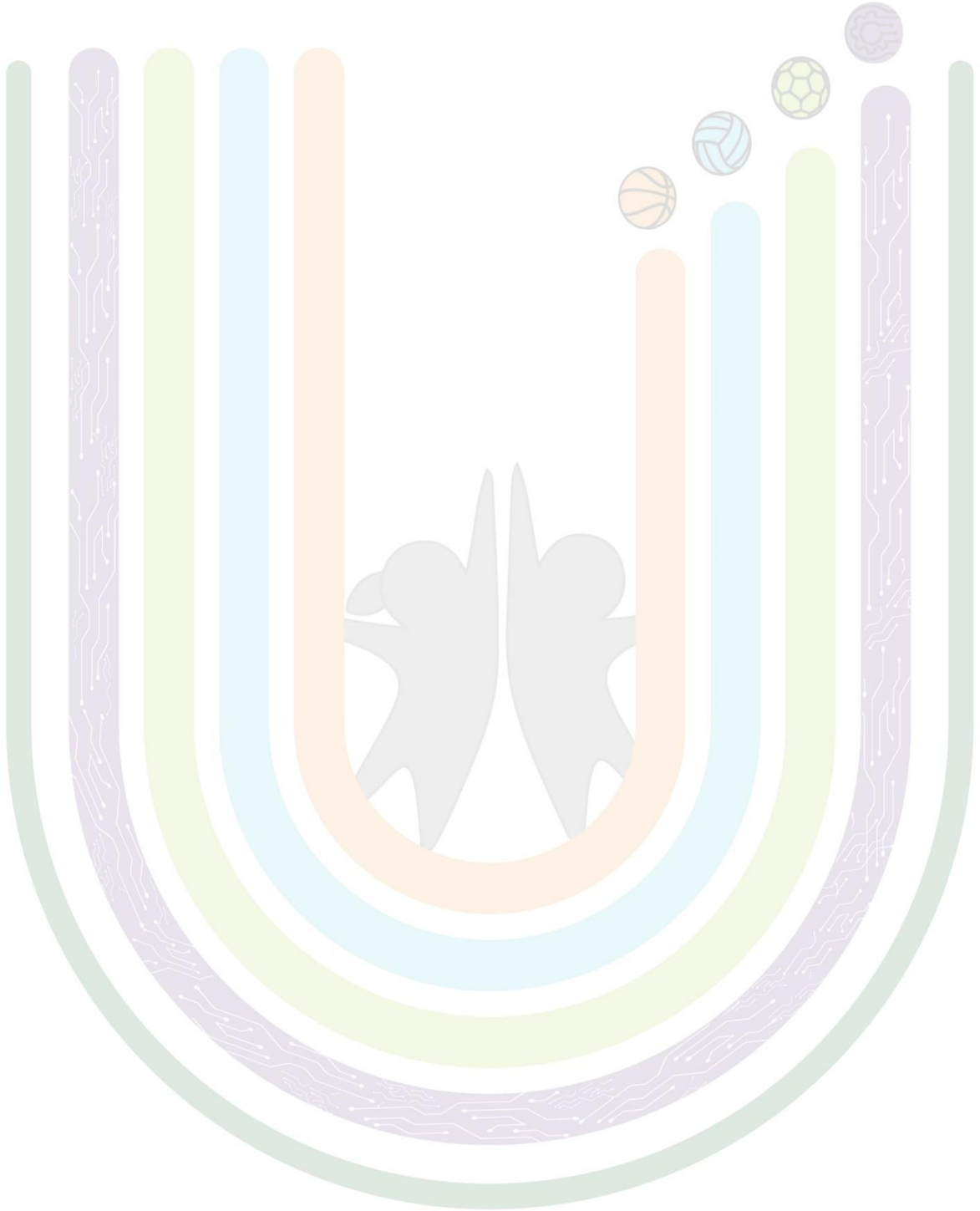


وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	الجري المتعرج بالكرة			الرابع
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			الخامس
١	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي			السادس
١	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	الأولى - الصحة	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			الثامن
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	السادسة (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق			العاشر
١	الإرسال المقاطع	الثانية (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الثاني عشر
١	الإرسال من تحت الذراع			الثالث عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الرابع عشر
١	الضربة الطائرة المسقط	الأولى - الصحة	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الخامس عشر
١	الضربة نصف الطائرة			السادس عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	الثانية (ألعاب القوى)	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	السابع عشر
١	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة			الثامن عشر
١	الجري في منحني	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	التاسع عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			العشرون
١	قفز الحواجز أثناء الجري	الثانية (ألعاب القوى)	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الثاني عشر
١	الوثب الثلاثي	الأولى - الصحة	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الرابع عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الأولى - الصحة	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الخامس عشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الأول) - (تاجوك - ألجن)			السادس عشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الثاني) - (تاجوك - ألجن)	الأولى - الصحة	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	السابع عشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الثالث) - (تاجوك - ألجن)			الثامن عشر
١	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم





التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر المرحلة المتوسطة (التعليم العام)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الأول
١	أهم الإصابات الحرارية (التشنج الحراري - الإعياء الحراري - الضربة الحرارية)			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢٥ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	رمية التماس			الثالث
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الرابع
١	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي			الخامس
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادس (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الخداع (المراوغة) في كرة القدم			السابع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	التصويب من الثبات			التاسع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			الحادي عشر
١	القوة العضلية - السرعة	التاسعة (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	المسكة الشرقية للمضرب			الثالث عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	وقفة الاستعداد			الخامس عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ ١٤٤٦ هـ	السادس عشر
١	الضربة الأمامية بوجه المضرب			السابع عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثامن عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			التاسع عشر
١	تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع	الكاراتيه الأولى	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	العشرون
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الحادي عشر
١	دفع الجلة (الكرة الحديدية)	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الثالث عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الكاراتيه	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)			الخامس عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)	الكاراتيه	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	السادس عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)			السابع عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثامن عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			التاسع عشر
١	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر

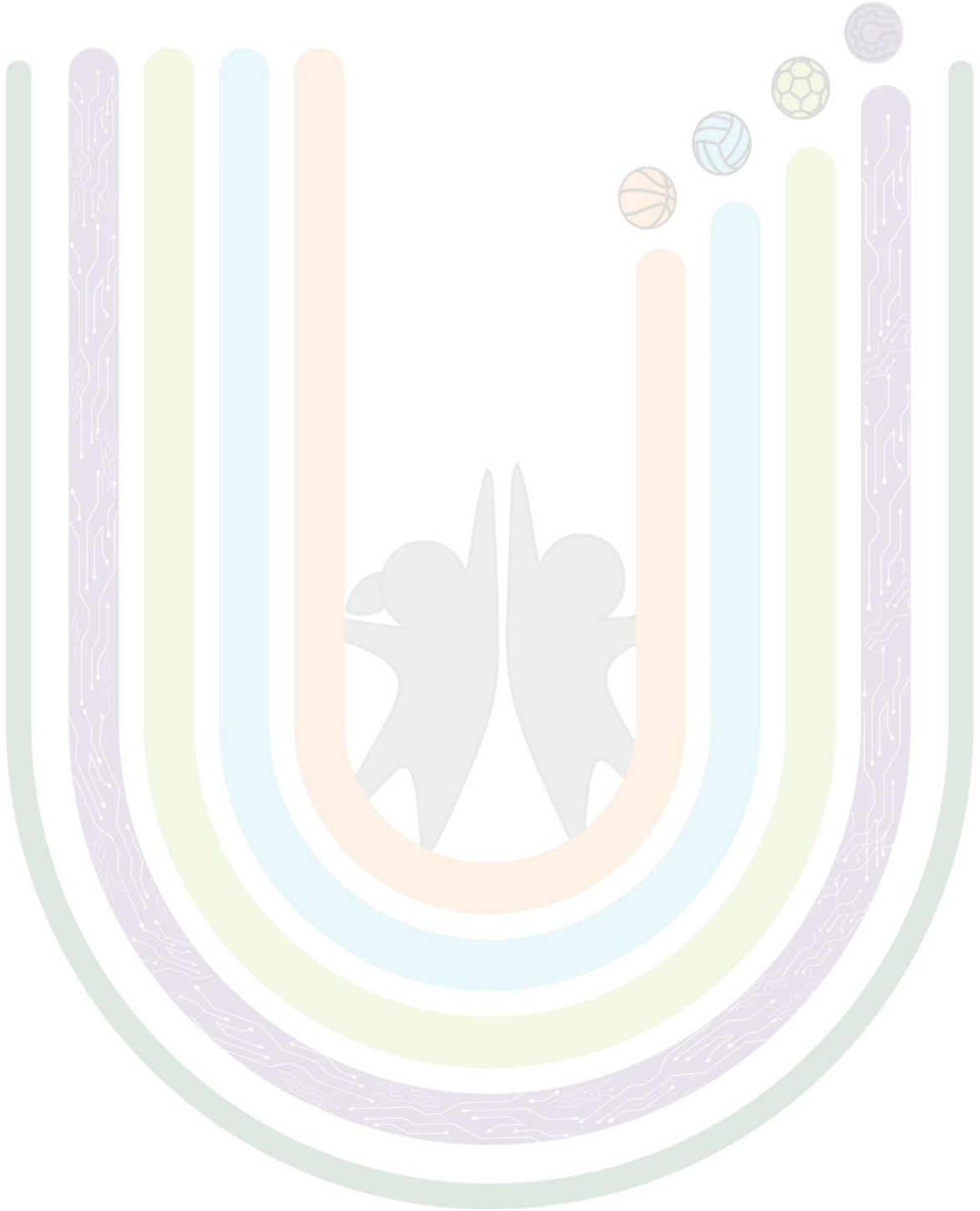
عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			
١	ضرب الكرة بالرأس من الوثب المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
٢	التمريرة الطويلة المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	امتصاص الكرة بالفخذ المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	الأولى - الصحة	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			
١	المسكة القريبة للمضرب			
١	الإرسال المستقيم من أعلى المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الضربة الطائرة الخلفية			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	الكاراتيه الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)			
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)			
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	الكاراتيه	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	العاشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ هـ ١٤٤٦	الأول
١	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ هـ ١٤٤٦	الثاني
١	ضرب الكرة بالرأس من الحركة			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ هـ ١٤٤٦	الثالث
١	امتصاص الكرة بالصدر			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق	الأولى (الصحة)	٥ / ٣ - ٩ / ٣ هـ ١٤٤٦	الرابع
١	المسكة القارية للمضرب	السادسة (التنس)	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ هـ ١٤٤٦	الخامس
١	الإرسال المستقيم من الجانب			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ هـ ١٤٤٦	السادس
١	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة	الأولى - الصحة	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ هـ ١٤٤٦	السابع
١	رمي الرمح	التاسعة (ألعاب القوى)		
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	رمي الرمح			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		٢ / ٤ - ٧ / ٤ هـ ١٤٤٦	الثامن
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	الكاراتيه الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ هـ ١٤٤٦	التاسع
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)			
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	الكاراتيه الثانية	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ هـ ١٤٤٦	العاشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	الكاراتيه		
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ هـ ١٤٤٦	الحادي عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ هـ ١٤٤٦	الثاني عشر

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم





التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر

اللياقة والثقافة الصحية

التعليم الثانوي – نظام المسارات

السنة الثانية

حسب توزيع دليل معلم اللياقة والثقافة الصحية

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الحصة
الأول	١٤-٢-١٤٤٦هـ ١٨-٢-١٤٤٦هـ	الأول : الصحة والعافية	تمهيد مقرر والثقافة الصحية	١
			مدخل الصحة والعافية	٢
			تابع لدرس مدخل الصحة والعافية	٣
			محددات الصحة	٤
			الأمراض المعدية وغير المعدية	٥
الثاني	٢١-٢-١٤٤٦هـ ٢٥-٢-١٤٤٦هـ		نمط الحياة الصحية	١
			مصادر المعلومات الصحية	٢
			مراجعة ختامية للفصل الأول	٣
			مدخل إلى الخمول البدني	٤
الثالث	٢٨-٢-١٤٤٦هـ ٢-٣-١٤٤٦هـ	الثاني : النشاط البدني	الخمول البدني والأمراض المزمنة	٥
			تابع لدرس الخمول البدني والأمراض المزمنة	١
			أنواع ومستويات النشاط البدني	٢
			هرم النشاط البدني	٣
			فوائد النشاط البدني الصحية	٤
الرابع	٥-٣-١٤٤٦هـ ٩-٣-١٤٤٦هـ	الثالث : اللياقة البدنية	محفزات ومعوقات ممارسة النشاط البدني	٥
			التقنيات في النشاط البدني والرياضي	١
			وصفة النشاط البدني	٢
			مراجعة ختامية للفصل الثاني	٣
			مدخل اللياقة البدنية	٤
			تابع لدرس مدخل اللياقة البدنية	٥



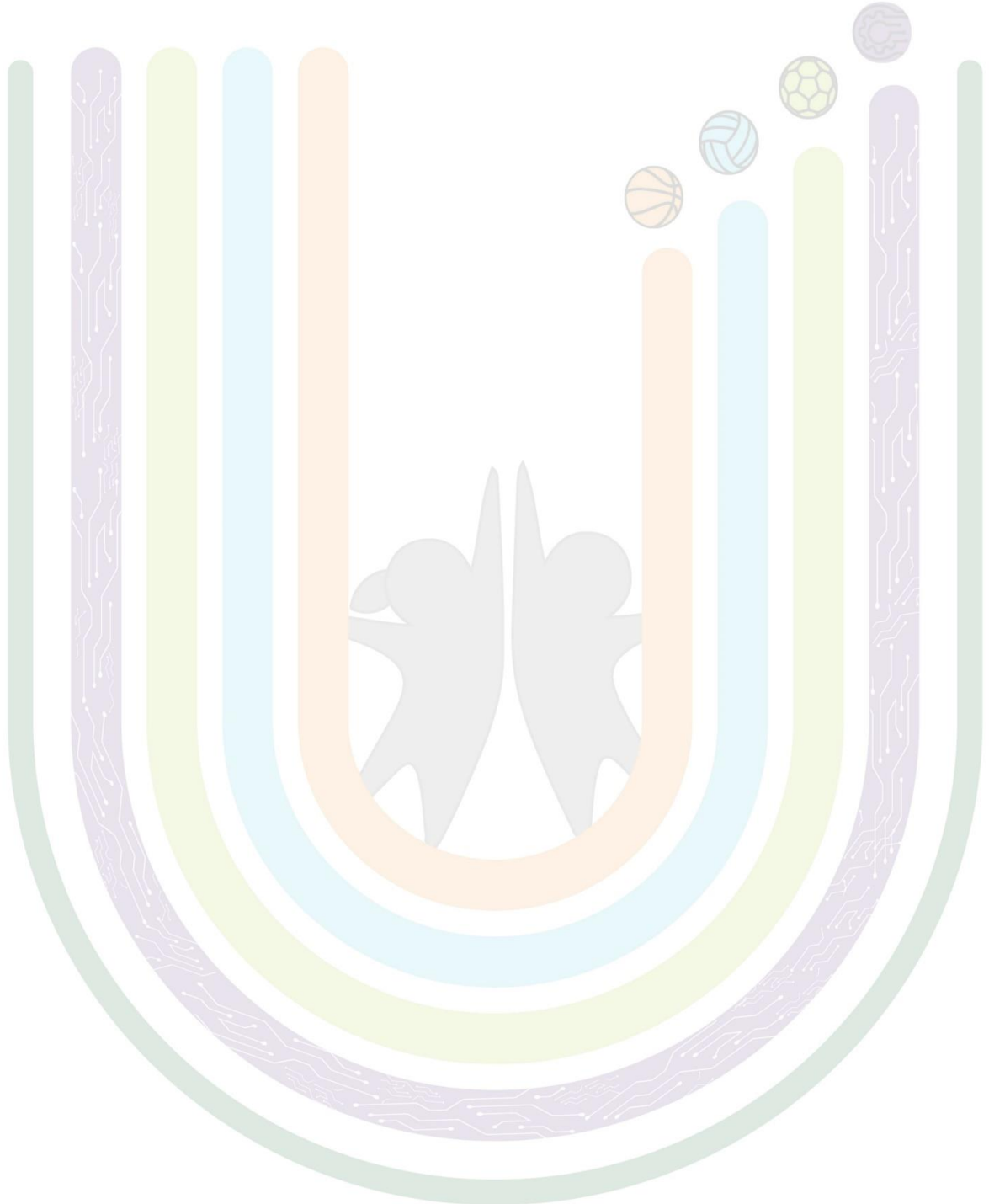
الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الحصة
الخامس	١٢-٣-١٤٤٦ هـ ١٦-٣-١٤٤٦ هـ	الثالث: اللياقة البدنية	قياس اللياقة البدنية	١
			تابع لدرس قياس اللياقة البدنية	٢
			برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٣
			تابع برنامج اللياقة البدنية الشخصي	٤
			برنامج التدريب الرياضي للتحكم بالوزن	٥
السادس	٢١-٣-١٤٤٦ هـ ٢٣-٣-١٤٤٦ هـ	الرابع: التغذية	مراجعة ختامية للفصل الثالث	١
			النظام الغذائي الصحي	٢
			تابع النظام الغذائي الصحي	٣
السابع	٢٦-٣-١٤٤٦ هـ ٣٠-٣-١٤٤٦ هـ	الرابع: التغذية	السرعات الحرارية	١
			إدارة الوزن	٢
			تابع لدرس إدارة الوزن	٣
			مراجعة ختامية للفصل الرابع	٤
الثامن	٢-٤-١٤٤٦ هـ ٧-٤-١٤٤٦ هـ	الخامس: السلامة الشخصية	مدخل السلامة الشخصية	٥
			تابع مدخل السلامة الشخصية	١
			السلامة المرورية	٢
			الحالات الطبية الطارئة	٣
			الإسعافات الأولية	٤
تابع لدرس الإسعافات الأولية	٥			



الأسبوع	التاريخ	الفصل	عنوان الدرس	الوحدة		
التاسع	١٠-٤-١٤٤٦هـ	الخامس : السلامة الشخصية	١ خدمات الرعاية الصحية	١		
			٢ مراجعة ختامية للفصل الخامس			
	١٣-٤-١٤٤٦هـ	السادس : الصحة النفسية	٣ مدخل الصحة النفسية	١		
			٤ اضطرابات الصحة النفسية			
١٧-٤-١٤٤٦هـ	العاشر		١ تابع لدرس اضطرابات الصحة النفسية		١	
			٢ الضغوط النفسية			
		٣ مراجعة ختامية للفصل السادس				
		٤ مدخل المؤثرات العقلية				
٢١-٤-١٤٤٦هـ	الحادي عشر	السابع : الوقاية من المخدرات والتدخين	٥ تابع مدخل المؤثرات العقلية	١		
			١ التعاطي والإدمان			
			٢ منتجات التبغ وأضرارها			
			٣ أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض			
			٤ تابع أضرار تعاطي المخدرات ومهارات الرفض			
٢٤-٤-١٤٤٦هـ	الثاني عشر	١-٥-١٤٤٦هـ	٥ مراجعة ختامية للفصل السابع	١		
			٢٨-٤-١٤٤٦هـ		١-٥-١٤٤٦هـ	١ اختبارات نهاية الفصل الدراسي الأول
						٢
						٣
						٤
٥						

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com