

# خطة التعلم الأسبوعية

التربية الصحية والبدنية ١-١  
الحقوق محفوظة لوزارة التعليم



معلم/ة المادة: .....

المشرف/ة التربوي: .....

مدير/ة المدرسة: .....





## جدول الحصص الأسبوعي

الوحدة	الوحدة	الوحدة	الوحدة	الوحدة	الوحدة	
السادسة	الخامسة	الرابعة	الثالثة	الثانية	الأولى	
						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

### التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

#### الحصة الثالثة

##### عنوان الدرس:

مكونات النشاط البدني المرتبط بالصحة

##### الهدف التعليمي:

أن يتعرف الطالب على مكونات النشاط البدني المرتبطة بالصحة

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات:

#### الحصة الثانية

##### عنوان الدرس:

توصيات مستوى النشاط البدني للصحة

##### الهدف التعليمي:

أن يتعرف الطالب على الحد الأدنى من النشاط البدني للمحافظة على الصحة

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات:

#### الحصة الأولى

##### عنوان الدرس:

اللياقة القلبية التنفسية

##### الهدف التعليمي:

أن تتعزز لدى الطالب أهمية اللياقة القلبية التنفسية وكيفية قياسها وتنميتها

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات:

5/19 - 5/15

الأسبوع

1



# الخطة الأسبوعية

## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

### التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

#### الحصة الثالثة

##### عنوان الدرس:

معرفة بعض قوانين كرة القدم

##### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب له قاعدة التسلسل من مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات :

#### الحصة الأولى والثانية

##### عنوان الدرس:

خطة دفاعية (تغطية الزميل)

##### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب له خطة دفاعية (تغطية الزميل) في كرة القدم

##### 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

التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

### الحصة الثالثة

#### عنوان الدرس:

معرفة بعض قوانين كرة القدم

#### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب له قاعدة التسلسل من مواد قانون كرة القدم أثناء الممارسة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى والثانية

#### عنوان الدرس:

خطة هجومية - الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة)

#### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب له الهجوم الخاطف (الهجمة المرتدة) في كرة القدم

#### 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

### التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

#### الحصة الثانية والثالثة

##### عنوان الدرس:

عناصر الغذاء والنسب الموصى بها

##### الهدف التعليمي:

أن يتعرف الطالب /هـ على عناصر الغذاء  
أن يتعرف الطالب /هـ على نسب الغذاء الموصى بها

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات:

#### الحصة الأولى

##### عنوان الدرس:

النشاط البدني وأهميته للصحة

##### الهدف التعليمي:

أن يتعرف الطالب /هـ على فوائد الانتظام على ممارسة النشاط البدني  
وأهميته للصحة

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات:

٦/٧ - ٦/٩

الأسبوع  
٤

٦/١٠ - ٦/١١

إجازة  
مطولة



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

### الحصة الثالثة

#### عنوان الدرس:

معرفة بعض قوانين كرة الطاولة

#### الهدف التعليمي :

أن يتعرف الطالب /ة على مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى والثانية

#### عنوان الدرس:

الإرسال القصير بظهر المضرب

#### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب /ة الإرسال القصير بظهر المضرب بالطريقة الصحيحة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٦/١٤ - ٦/١٨

الأسبوع

٥



## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

### الحصة الثالثة

#### عنوان الدرس:

معرفة بعض قوانين كرة الطاولة

#### الهدف التعليمي :

أن يتعرف الطالب /ة على مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى والثانية

#### عنوان الدرس:

الضربة القاطعة بظهر المضرب

#### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب /ة الضربة القاطعة بظهر المضرب بطريقة صحيحة

#### 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

التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

### الحصة الثالثة

عنوان الدرس:

معرفة بعض قوانين كرة الطاولة

الهدف التعليمي :

أن يتعرف الطالب /ة على مواد قانون كرة الطاولة في أثناء الممارسة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

### الحصة الأولى والثانية

عنوان الدرس:

الضربة الأمامية بوجه المضرب

الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب /ة الضربة الأمامية بوجه المضرب بطريقة صحيحة

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

## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

### التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ



#### الحصّة الأولى

عنوان الدرس:

طرق الوقاية من إصابات النشاط الرياضي

الهدف التعليمي :

أن يركل الطالب-ة يتعرف على طرق  
الوقاية من إصابات النشاط الرياضي

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة  
العمل والأنشطة

ملاحظات :

#### الحصّة الثانية

عنوان الدرس:

حقيبة الإسعافات الأولية (الأهمية +  
المكونات)

الهدف التعليمي :

أن يركل الطالب-ة يوضح محتويات حقيبة  
الإسعافات الأولية

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة  
العمل والأنشطة

ملاحظات :

#### الحصّة الثالثة

عنوان الدرس:

الإصابات الحرارية

الهدف التعليمي :

أن يلم الطالب-ة بالبلدئ الأساسية  
للإسعافات الأولية ( الإصابات الحرارية)

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة  
العمل والأنشطة

ملاحظات :

معلم/ة المادة: .....

المشرف/ة التربوي: .....

مدير/ة المدرسة: .....

## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

### الحصة الثالثة

#### عنوان الدرس:

معرفة بعض قوانين كرة السلة

#### الهدف التعليمي :

أن يتعرف الطالب /ة على مواد قانون كرة السلة في أثناء الممارسة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

### الحصة الأولى والثانية

#### عنوان الدرس:

خطة دفاع المنطقة (٢.٢)

#### الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب /ة يطبق طريقة دفاع المنطقة (٢.٢) بطريقة صحيحة

#### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

#### ملاحظات :

٧ / ٢٣ - ٧ / ١٩

الأسبوع

٩



## الخطة الأسبوعية

### الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

#### التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

##### الحصة الثالثة

##### الحصة الأولى والثانية

٧/٢٦ - ٧/٣٠

الأسبوع  
١٠



##### عنوان الدرس:

معرفة بعض قوانين كرة السلة

##### الهدف التعليمي:

أن يتعرف الطالب /ة على مواد قانون كرة السلة في أثناء الممارسة

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات:

##### عنوان الدرس:

خطة الهجوم المنظم

##### الهدف التعليمي:

أن يطبق الطالب /ة يطبق طريقة الهجوم المنظم بطريقة صحيحة

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات:

## الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

### التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

#### الحصة الثالثة

عنوان الدرس:

الرشاقة

الهدف التعليمي :

أن يتعرف الطالب له على أهمية المرونة  
للأداء الرياضي

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة  
العمل والأنشطة

ملاحظات :

#### الحصة الثانية

عنوان الدرس:

التوازن

الهدف التعليمي :

أن يتعرف الطالب له على أهمية التوازن  
للأداء الرياضي

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة  
العمل والأنشطة

ملاحظات :

#### الحصة الأولى

عنوان الدرس:

السرعة

الهدف التعليمي :

أن يتعرف الطالب له على أهمية السرعة  
للأداء الرياضي

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة  
العمل والأنشطة

ملاحظات :

٨ / ٧ - ٨ / ٣

الأسبوع

١١



## الخطة الأسبوعية

### الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

### التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

#### الحصة الثالثة

##### عنوان الدرس:

وصفة النشاط البدني للبدناء

##### الهدف التعليمي :

أن يتعرف الطالب له على نوع وكمية الغذاء المدعم للنشاط البدني والرياضي

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات :

#### الحصة الأولى والثانية

##### عنوان الدرس:

التركيب الجسمي (مؤشر كتلة الجسم + نسبة الشحوم بالجسم)

##### الهدف التعليمي :

أن يعد الطالب له برنامج مبسط للنشاط البدني بما يلائم تركيب جسمه

##### الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

##### ملاحظات :

٨ / ١٤ - ٨ / ١٠

الأسبوع

١٢



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس  
التربية الصحية والبدنية 1-1 الفصل الدراسي الثاني لعام 1446هـ

٨/٢١ - ٨/١٧

الأسبوع  
١٣



## الاختبارات النهائية الفصل الدراسي الثاني