



# خطة مقترحة لمقرر الصف الأول الابتدائي الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	الانزلاق من الأمام للمشي	السابعة		الأول
١	المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية			الثاني
١	المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية			الثالث
٢	ركل الكرة وهي ثابتة	الثامنة		الرابع
٢	مراجعة مهارات الوحدة السابعة			الخامس
١	العدو في خط مستقيم			السادس
١	العدو في خط مستقيم	الجودو		السابع
٢	اهتزاز بعض أجزاء الجسم			الثامن
٢	الجلوس بالاستناد المتزن على الحائط			التاسع
١	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	التاسعة		العاشر
١	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة			الحادي عشر
٢	مدخل في رياضة الجودو			الثاني عشر
٢	الوقفات الهجومية في الجودو	العاشر		الثالث عشر
١	الوقفات الدفاعية في الجودو			الرابع عشر
١	الوقفات الدفاعية في الجودو			الخامس عشر
١	التحركات الرئيسية في الجودو	الحادية عشر		السادس عشر
٢	التحركات الدائرية في الجودو			السابع عشر
١	تعليم السقطات في الجودو			الثامن عشر
١	تعليم السقطات في الجودو	الثانية عشر		التاسع عشر
٢	العدو في خط منحني			العاشرون
٢	إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم			الحادي عشر
١	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	الثانية عشر		الثاني عشر
١	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة			الثالث عشر
٢	مراجعة مهارات الوحدة التاسعة			الرابع عشر
٢	العدو في خط متعرج	الثانية عشر		الخامس عشر
١	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه			السادس عشر
١	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه			السابع عشر
٢	الجري بالكرة	الثانية عشر		الثامن عشر
٢	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة			التاسع عشر
١	مدخل في رياضة الكاراتيه			العشرون
١	مدخل في رياضة الكاراتيه	الثانية عشر		الحادي عشر
٢	المهارات الهجومية من الثبات ( اللكمات الأمامية المستقيمة )			الثاني عشر
٢	المهارات الهجومية من الثبات ( الركلة الأمامية - ماي جيري )			الثالث عشر
١	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أسفل إلى أعلى - أجي - أوكي )	الثانية عشر		الرابع عشر
١	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أسفل إلى أعلى - أجي - أوكي )			الخامس عشر
٢	المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الداخل إلى الخارج - سوتو - أوكي )			السادس عشر