

خطة مقترحة لمقرر الصف الأول المتوسط



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الأول
١	كيفية تحسس نبضات القلب تقدير نبضات القلب القصوى			
١	مراجعة مهارات الوحدة الأولى			
١	التمرير بالساعدين للأعلى والخلف	الثالثة (كرة الطائرة)		الثاني
١	الاستقبال بالساعدين من الخلف			الثالث
١	مراجعة مهارات الوحدة الثالثة			
١	مسكة المضرب (مسكة المصافحة)	السابعة (كرة الطاولة)		الرابع
١	وقفعة الاستعداد			الخامس
١	الإرسال القاطع بوجه المضرب وظهره			
١	مراجعة مهارات الوحدة السابعة	العاشرة (الجمباز الفني)		السادس
١	الدرجة الأمامية الطائرة من الجري			السابع
١	الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول			
١	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	الجودو		الثامن
١	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف			التاسع
١	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة			
١	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء			
١	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		العاشر
١	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤ - ١٨)			الحادي عشر
١	دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي			
١	مراجعة مهارات الوحدة الأولى	الرابعة (كرة السلة)		الثاني عشر
١	التمريرة المرتدة باليدين			الثالث عشر
١	الرمية الحرة			
١	مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	الثامنة (الريشة الطائرة)		الرابع عشر
١	مسك المضرب (مسكة الإبهام)			الخامس عشر
١	وقفعة الاستعداد			
١	الإرسال الأمامي	الخامسة (كرة اليد)		السادس عشر
١	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة			السابع عشر
١	وقفعة الاستعداد في الدفاع			
١	التصويب من مستوى الحوض	الكاراتيه		الثامن عشر
١	مراجعة مهارات الوحدة الخامسة			التاسع عشر
١	الوقفات في الكاراتيه (وقفعة الارتكاز الأمامي)			
١	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوى - تسوكي	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الثامن عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوى - تسوكي			
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيرى			
١	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة			