

١٤٤٢ هـ



**التربية البدنية "معلمات"**  
**للصف الثاني المتوسط**

للعام الدراسي ١٤٤٢ هـ الفصل الدراسي الأول

**نسخة للإطلاع**

لطلب الخدمة التواصل عبر الواتس أو  
الاتصال تليفونيا على احدي الارقام التالية

**0555107496 - 0555108476**

**0555101754 - 0555102631**

توزيع منهج مادة " التربية البدنية " الصف الثاني المتوسط الفصل الدراسي الأول ١٤٤٢ هـ

الدروس	التاريخ		الإسبوع
	إلى	من	
الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١٤٤٢/١/١٥ ٢٠٢٠/٩/٣	الخميس ١٤٤٢/١/١١ ٢٠٢٠/٨/٣٠	الأحد 1
اللياقة القلبية التنفسية وطرق قياسها	١٤٤٢/١/٢٢ ٢٠٢٠/٩/١٠	الخميس ١٤٤٢/١/١٨ ٢٠٢٠/٩/٦	الأحد 2
ضرب الكرة بالرأس من الوثب	١٤٤٢/١/٢٩ ٢٠٢٠/٩/١٧	الخميس ١٤٤٢/٢/٢٥ ٢٠٢٠/٩/١٣	الأحد 3
التمريره الطويلة	١٤٤٢/٢/٧ ٢٠٢٠/٩/٢٤	الخميس ١٤٤٢/٢/٣ ٢٠٢٠/٩/٢٠	الأحد 4
التمريره الطويلة	١٤٤٢/٢/١٤ ٢٠٢٠/١٠/١	الخميس ١٤٤٢/٢/١٠ ٢٠٢٠/٩/٢٧	الأحد 5
امتصاص الكرة بالفخذ	١٤٤٢/٢/٢١ ٢٠٢٠/١٠/٨	الخميس ١٤٤٢/٢/١٧ ٢٠٢٠/١٠/٤	الأحد 6
الوثب الطويل طريقة التعلق في الهواء	١٤٤٢/٢/٢٨ ٢٠٢٠/١٠/١٥	الخميس ١٤٤٢/٢/٢٤ ٢٠٢٠/١٠/١١	الأحد 7
الوثب الطويل طريقة التعلق في الهواء	١٤٤٢/٣/٥ ٢٠٢٠/١٠/٢٢	الخميس ١٤٤٢/٣/١ ٢٠٢٠/١٠/١٨	الأحد 8
الجري للمسافات المتوسطة	١٤٤٢/٣/١٢ ٢٠٢٠/١٠/٢٩	الخميس ١٤٤٢/٣/٨ ٢٠٢٠/١٠/٢٥	الأحد 9
الجري للمسافات المتوسطة	١٤٤٢/٣/١٩ ٢٠٢٠/١١/٥	الخميس ١٤٤٢/٣/١٥ ٢٠٢٠/١١/١	الأحد 10
الاستقبال بالساعدين من الجانب	١٤٤٢/٣/٢٦ ٢٠٢٠/١١/١٢	الخميس ١٤٤٢/٣/٢٢ ٢٠٢٠/١١/٨	الأحد 11
الاستقبال بالساعدين من الجانب	١٤٤٢/٤/٤ ٢٠٢٠/١١/١٩	الخميس ١٤٤٢/٣/٢٩ ٢٠٢٠/١١/١٥	الأحد 12
الضربة الساحقة المستقيمة	١٤٤٢/٤/١١ ٢٠٢٠/١١/٢٦	الخميس ١٤٤٢/٤/٧ ٢٠٢٠/١١/٢٢	الأحد 13
الضربة الساحقة المستقيمة	١٤٤٢/٤/١٨ ٢٠٢٠/١٢/٣	الخميس ١٤٤٢/٤/١٤ ٢٠٢٠/١١/٢٩	الأحد 14
الارسال القاطع بوجه وظهر المضرب الضربة الساحقة بوجه المضرب	١٤٤٢/٤/٢٥ ٢٠٢٠/١٢/١٠	الخميس ١٤٤٢/٤/٢١ ٢٠٢٠/١٢/٦	الأحد 15
مراجعة عامة	١٤٤٢/٥/٢ ٢٠٢٠/١٢/١٧	الخميس ١٤٤٢/٤/٢٨ ٢٠٢٠/١٢/١٣	الأحد 16
الأختبارات	١٤٤٢/٥/١٦ ٢٠٢٠/١٢/٣١	الخميس ١٤٤٢/٥/٥ ٢٠٢٠/١٢/٢٠	الأحد 1٨+1٧

# الإخوة المعلمين والمعلمات

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ  
يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

[www.mta.sa](http://www.mta.sa)

أن تقوم بإعداد وإدخال أعمال منصة مدرستي في حساباتكم بالمنصة الإلكترونية

## الأسعار

منصة مدرستي	
متابعة 7 أسابيع	متابعة أسبوعية
<p>سعر المادة <b>٤٠٠ ريس</b></p> <p>خصم ٥% عند تسجيل طلبك من خلال التطبيق والدفع اون لاين</p>	<p>سعر المادة <b>٦٠ ريس</b></p> <p>خصم ٥% عند تسجيل طلبك من خلال التطبيق والدفع اون لاين</p>
<p><b>محتوي التحضير:-</b></p> <p>١- نقوم بإضافة التحضير بناء على توزيع المنهج المعتمد من وزارة التعليم مع إضافته لكافة الفصول .</p> <p><b>محتوى المرفقات :-</b></p> <p>١- عروض بوربوينت مختلفة لكل درس .</p> <p>٢- واجبات على كل درس .</p> <p>٣- فيديوهات بشرح مبسط وواضح .</p> <p>٤- أوراق عمل</p> <p>٥- اختبارات إسبوعية واختبارات فترة .</p> <p>٦- إنشاء الفصول الافتراضية في حسابك حيث يمكنك تفعيلها والتواصل مع الطلاب.</p> <p>٧- يوجد لدينا كل المراحل الدراسية من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الثانوية .</p>	

## نقوم بإضافة الآتي بشكل إسبوعي

### في حسابك على المنصة.

#### ● التسجيل لدى مؤسسة التحاضير الحديثة :

1 □ □ الدخول على موقع مؤسسة التحاضير الحديثة من خلال الرابط <https://c.mta.sa/>

2 □ □ اختيار نوع الطلب □ □ منصة مدرستي

3 □ □ قم باختيار المرحلة والمادة والصف.

4 □ □ قم باختيار نوع متابعة الأعمال (متابعة اسبوعي " أو " متابعة أول 7 اسابيع).

إذا تم اختيار متابعة إسبوع لابد من اختيار عدد الأسابيع التي تريدها .

5 □ □ إدخال البيانات المطلوبة حتى يكتمل الطلب

6 □ □ وبعد ذلك قم بتأكيد طلبك سيظهر لك رقم الطلب وفاتورة بالمبلغ المطلوب سداده واسفل منها ارقام الحسابات التي يمكنك السداد من خلالها حتي تحصل علي الخصم.

END في النهاية وبعد السداد ارسل لنا رقم الطلب.

في حال أردتم شرح لطريقة تسجيل طلب هنا مقطع يوتيوب يوضح الطريقة

<https://youtu.be/KefPkMTks4I>

لتقديم أفضل خدمة لعملائنا من خلال منصة مدرستي يرجى إرسال الآتي:

١. معلومات حسابك في منصة مدرستي ( اسم المستخدم " الإيميل " + كلمة المرور ).

٢. رقم الجوال .

٣. اسم المادة والصف والمرحلة .

٤. صورة لرقم الطلب وصورة للحواله بالمبلغ المطلوب .

٥. نموذج التوزيع للمنهج ( ١٦ اسبوع ) إن وجد - المستلم من قبل موجه / مشرف المادة.

٦. الإيميل ( البريد الإلكتروني ).

## تنبيه

### ● المتابعة الأسبوعية ← □ الإِسبوع الواحد للمادة الواحدة ٦٠ ريال

- ✓ تشمل على أعمال الإِسبوع الواحد
- ✓ حيث نقوم بإضافة الآتي في حسابك :
- ✓ ● إضافة تحضير الإِسبوع لكافة الفصول
- ✓ ↓ □ بالإضافة إلى :
- ✓ ٣ واجب إلكتروني
- ✓ ١ ورقة عمل
- ✓ ١ فيديو
- ✓ ١ عرض بوربوينت
- ✓ ١ فصل افتراضي
- ✓ ١ اختبار إلكتروني

### ● المتابعة ◀ □ لأول سبع أسابيع للمادة الواحدة ٤٠٠ ريال

- ✓ تشمل على أعمال كل إسبوع من بداية الفصل الدراسي وحتى نهاية الإِسبوع السابع
- ✓ حيث نقوم بإضافة الآتي في حسابك :
- ✓ ● إضافة التحضير لأول سبع أسابيع
- ✓ ↓ □ بالإضافة إلى :
- ✓ ١٥ واجب إلكتروني
- ✓ ١٥ ورقة عمل
- ✓ ١٥ فيديو
- ✓ ١٥ عرض بوربوينت
- ✓ ٤ فصل افتراضي
- ✓ ٢ اختبار إلكتروني

## أرقام حسابات المؤسسة في جميع البنوك السعودية

معلومات الحساب	صورة البنك	إسم البنك
مؤسسة التحاضير الحديثة ٢٣٣٦٠٨٠١٠٩٥٤٨٥٦ ( اي بان ) SA5780000233608010954856		بنك الراجحي
مؤسسة التحاضير الحديثة ٢١٠٦٥٨٢٨٠٠٠١٠٦		بنك الأهلي
سعد عبدالرحمن العتيبي ٢٠٥٢٥٥٨٧٥٩٩٤٠ ( اي بان ) SA3520000002052558759940		بنك الرياض
سعد عبدالرحمن العتيبي ٨٠٠١٨٥٢٥٣٩		بنك ساميا
سعد عبدالرحمن العتيبي ٠١٠١٠٠١٩٢٦٠٠١		بنك السعودي للاستثمار
سعد عبدالرحمن العتيبي ٩٠٠١٢٧٨٨٣٠١٠٠٠٦ ( اي بان ) SA4715000900127883010006		بنك البلاد
سعد عبدالرحمن العتيبي ٠٣٠٦٨٠١٦١١٦٦٠٠١ ( اي بان ) SA6760100030680161166001		بنك الجزيرة
مؤسسة اوامر الشبكة ٦٨٢٠١٠٤٢٣٦٤٠٠٠ ( اي بان ) Sa3505000068201042364000		بنك الإنماء

للمزيد من الاستفسارات أو الاقتراحات يرجى الاتصال على 0555102631