

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاظير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

2023 - 1445



تطبيق مادتي



توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الأول	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	---	الأسبوع التمهيدي	---	القياسات القبلية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)			
		الأسبوع التمهيدي					
		الأسبوع التمهيدي					
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	التعرق	الرشاقة	القياسات الجسمية			
	الثانية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة					
		الوقوف الصحيح					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	المشي الصحيح	الرشاقة	الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)			
		<b>يتبع:</b> المشي الصحيح					
		الإمساك بالكرة					
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	<b>يتبع:</b> الإمساك بالكرة	الرشاقة				
		الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة					
		<b>تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها</b>					
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثالثة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	المرونة	المرونة: (صندوق المرونة)			
		الجلوس الصحيح					
		الجري الصحيح					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م <b>إجازة اليوم الوطني</b>	الثالثة	<b>يتبع:</b> الجري الصحيح	المرونة				
		الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم					
		دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة					

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس المرونة: (صندوق المرونة)	المرونة	يتبع: درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	الثالثة	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ ١-٥/١٠/٢٠٢٣م
		مسارات الحركة		
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها		
قياس الاتزان	الاتزان	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ ٨-١٢/١٠/٢٠٢٣م
		الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	الرابعة	
		يتبع: الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات		
قياس الاتزان	الاتزان	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	الرابعة	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ ١٥-١٩/١٠/٢٠٢٣م
		الاتزان على الركبة والقدم		
		درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات		
قياس الاتزان	الاتزان	يتبع: درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	الرابعة	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ ٢٢-٢٦/١٠/٢٠٢٣م
		الوعي بالقوة اللازمة لتجريك الجسم أو جزء منه		
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها		
القياسات البعدية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)	---	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) غلق قبضة اليد	تايكوندو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ ٢٩-٢٣/١١/٢٠٢٣م <b>إجازة مطولة</b>
		الوقفة المتوازية (ناريني - سوجي) وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	تايكوندو: الوحدة الثانية	
		اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات		
القياسات البعدية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)	---	يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات	تايكوندو: الوحدة الثانية	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ ٥-٩/١١/٢٠٢٣م
		اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات		
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢/٥/١٤٤٥هـ ١٢-١٦/١١/٢٠٢٣م