

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:	الثالث	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	---	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القبلية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)			
		ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية					
		ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية					
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	الرشاقة	القياسات الجسمية			
	الثانية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة					
		الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	الرشاقة	الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)			
		نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان					
		تنطيط الكرة باليدين على الأرض					
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	يتبع: تنطيط الكرة باليدين على الأرض	الرشاقة				
		التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني					
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	المرونة	المرونة: (صندوق المرونة)			
	الثالثة	السقوط الصحيح للأمام والجانب					
		الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	الثالثة	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة	المرونة				
		يتبع: الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة					
		تنطيط الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة على الأرض					

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس المرونة: (صندوق المرونة)	المرونة	يتبع: تنطيط الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة على الأرض	الثالثة	الأسبوع (٧) ١٦-٢٠ / ٣/٢٠هـ - ١٤٤٥هـ ١-٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م	
		التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني			
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
الاعتزان	الاعتزان	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاعتزان	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣-٢٧ / ٣/٢٠هـ - ١٤٤٥هـ ٨-١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م	
		السقوط الخلفي	الرابعة		
		الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات			
قياس الاعتزان	الاعتزان	الميزان الجانبي	الرابعة	الأسبوع (٩) ٣٠-٤ / ٤/١١هـ - ١٤٤٥هـ ١٥-١٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م	
		يتبع: الميزان الجانبي			
		تنطيط الكرة باليدين في الهواء			
	الاعتزان	الاعتزان	يتبع: تنطيط الكرة باليدين في الهواء	الرابعة	الأسبوع (١٠) ٧-١١ / ٤/١١هـ - ١٤٤٥هـ ٢٢-٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م
			المحافظة على بيئة الأنشطة البدنية		
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها		
القياسات البعدية: (الرشاقة - المرونة - الاعتزان)	---	الصد من الخارج للداخل "مومتونج-ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة الخامسة	الأسبوع (١١) ١٤-١٨ / ٤/١١هـ - ١٤٤٥هـ ٢٩-٢٠ / ١١/٢٠٢٣م إجازة مطولة	
		يتبع: الصد من الخارج للداخل "مومتونج-ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة السادسة		
		الصد من أعلى إلى أسفل "أري-ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة السادسة		
	---	---	يتبع: الصد من أعلى إلى أسفل "أري-ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة السادسة	الأسبوع (١٢) ٢١-٢٥ / ٤/٢٥هـ - ١٤٤٥هـ ٥-٩ / ١١/٢٠٢٣م
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكوندو: الوحدة السابعة	
			يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨-٢٠ / ٥/٢٠هـ - ١٤٤٥هـ ١٢-١٦ / ١١/٢٠٢٣م	