

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 والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الأول الابتدائي

موضوعات المحتوى	الوحدة	الأسبوع
حقيبة لإسعافات الأولية	الأولى	الأول ١٢ / ٥ / ١٤٤٥ هـ
التوافق		
صعود السلم	الخامسة	الثاني ١٩ / ٥ / ١٤٤٥ هـ
تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	الخامسة	
الوقوف على قدم واحدة	الخامسة	
تسليم الكرة وتسلمها	الخامسة	الثالث ٢٦ / ٥ / ١٤٤٥ هـ
يتبع: تسليم الكرة وتسلمها		
إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني		
الرشاقة	الأولى	الرابع ٤ / ٦ / ١٤٤٥ هـ
الزحف الصحيح	السادسة	
يتبع: الزحف الصحيح	السادسة	
اللف حول المحور الطولي للجسم	السادسة	
الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة	السادسة	الخامس ١١ / ٦ / ١٤٤٥ هـ
لقف الكرة		
يتبع: لقف الكرة		
اتزان الجسم أثناء الثبات	السادسة	السادس ١٨ / ٦ / ١٤٤٥ هـ
المرونة	الأولى	
الانزلاق الصحيح	السابعة	
إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٦/٢٢ إلى ٧/١		
يتبع: الانزلاق الصحيح	السابعة	السابع ٢ / ٧ / ١٤٤٥ هـ
المشي المتزن على خط مستقيم		
ركل الكرة الثابتة		
يتبع: ركل الكرة الثابتة	السابعة	الثامن ٩ / ٧ / ١٤٤٥ هـ
اتزان الجسم أثناء الحركة		
الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه		
الجودو: مدخل في رياضة الجودو	الأولى الجودو	التاسع ١٦ / ٧ / ١٤٤٥ هـ
الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الثانية الجودو	
الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الثالثة الجودو	العاشر ٣٣ / ٧ / ١٤٤٥ هـ
مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق		الحادي عشر ١ / ٨ / ١٤٤٥ هـ
مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة		
مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة		
اختبارات الفصل الدراسي الثاني		الثاني عشر ٨ / ٨ / ١٤٤٥ هـ