

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي ي العمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين
وتحميم على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ

الصف الثالث الابتدائي

الأسبوع	الوحدة	م الموضوعات المحتوى
الأول ١٤٤٥ / ٥ / ١٢	الأولى	حقيقة لاسعافات الأولية التوافق
الثاني ١٤٤٥ / ٥ / ١٩	الخامسة	صعود السلم تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل الوقوف على قدم واحدة تسليم الكرة وتسليمها
الثالث ١٤٤٥ / ٥ / ٢٦	الخامسة	يتبع: تسليم الكرة وتسليمها إدراك ضرر المشارك الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني
الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤	السادسة	الرشاقة الزحف الصحيح يتبع: الزحف الصحيح اللُّف حول المحور الطولي للجسم
الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١	السادسة	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة لقف الكرة يتبع: لقف الكرة
السادس ١٤٤٥ / ٦ / ١٨	السادسة	اتزان الجسم أثناء الثبات المرونة
السابعة	السبعين	الانزلاق الصحيح
السابع ١٤٤٥ / ٧ / ٢	السبعين	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٢٢ / ٦ إلى ٧ / ١ يتبع: الانزلاق الصحيح المشي المتزن على خط مستقيم ركل الكرة الثابتة
الثامن ١٤٤٥ / ٧ / ٩	السبعين	يتبع: ركل الكرة الثابتة اتزان الجسم أثناء الحركة الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه
التاسع ١٤٤٥ / ٧ / ١٦	الأولى الجودو	الجودو: مدخل في رياضة الجودو
الثانية الجودو	الثانية الجودو	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)
العاشر ١٤٤٥ / ٧ / ٢٣	الثالثة الجودو	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)
الحادي عشر ١٤٤٥ / ٨ / ١		مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة
الثاني عشر ١٤٤٥ / ٨ / ٨		اختبارات الفصل الدراسي الثاني