تم تحميل وعرض المادة من

موقع مادتي

www.madty.net

موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل 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 وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد

تنزيل من App Store

احصل عليه من Google Play

وزارة التعليم
Ministry of Education

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

توزيع مقرر الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ

الوحدة	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ / ١٤٤٥هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ / ١٤٤٥هـ	الثانية	التعلق المقلوب بطريقة صحيحة وآمنة	١
			التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة	٢
الثالث	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ / ١٤٤٥هـ		تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	٢
			الاتزان بشكل صحيح	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الثامنة وتعزيزها	١
الرابع	١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥هـ	الثالثة	الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي	١
			التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالم عمودية	١
الخامس	٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		تصويب الكرة على هدف ثابت أو متحرك بيد واحدة	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة التاسعة وتعزيزها	١
		الرابعة	ألعاب تمهيدية في كرة القدم	١
			ألعاب تمهيدية في الكرة الطائرة	١
السادس	١٢ / ١٠ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		ألعاب تمهيدية في كرة السلة	١
			ألعاب تمهيدية في كرة اليد	١
السابع	١٩ / ١٠ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		ألعاب تمهيدية في التنس	١
			ألعاب تمهيدية في كرة الطاولة	١
			ألعاب تمهيدية في الريشة الطائرة	١
الثامن	٢٦ / ١٠ - ١ / ١١ / ١٤٤٥هـ	الكاراتيه	مدخل رياضة الكاراتيه	١
			المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمية المستقيمة)	١
			المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية " ماي – جيري ")	١
التاسع	٤ / ١١ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥هـ		المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى " أجي – أوكي ")	٢
			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو – أوكي ")	١
العاشر	١١ / ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥هـ		المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو – أوكي ")	١
			المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان – براي ")	٢
الحادي عشر	١٨ / ١١ – ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني عشر	٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥هـ	--------	اختبارات	----
الثالث عشر	٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥هـ	--------	اختبارات	-----

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلم/ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (الرشاقة - المرونة - التوافق) أثناء تعليم الخبرات التعليمية