

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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٣	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس القبلي	٩ / ٢ - ١٤٤٦/٩/٦ هـ	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	الثامنة	٩ / ٩ - ١٤٤٦/٩/١٣ هـ	الثاني
١	العدو الصحيح			
١	الاهتزاز الصحيح			
٢	الاتزان باستناد الظهر على الحائط			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثامنة وتعزيزها		٩ / ١٦ - ١٤٤٦/٩/٢٠ هـ	الثالث
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	التاسعة	١٠ / ٨ - ١٤٤٦/١٠/١٢ هـ	الرابع
١	العدو الصحيح في خط منحني			
١	إيقاف الكرة بالقدم			
١	إيقاف الكرة بالقدم			
٢	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة		١٠ / ١٥ - ١٤٤٦/١٠/١٩ هـ	الخامس
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة التاسعة وتعزيزها		١٠ / ٢٢ - ١٤٤٦/١٠/٢٦ هـ	السادس
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	العاشر	١٠ / ٢٩ - ١٤٤٦/١١/٣ هـ	السابع
١	العدو الصحيح في خط متعرج			
١	العدو الصحيح في خط متعرج			
٢	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه			
٢	الجري بالكرة		١١ / ٨ - ١٤٤٦/١١/١٠ هـ	الثامن
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة العاشر وتعزيزها			
١	مدخل رياضة الكاراتيه	الكاراتيه	١١ / ١٣ - ١٤٤٦/١١/١٧ هـ	التاسع
١	المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الاممية المستقيمة)			
١	المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الامامية " ماي - جيري "			
٢	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي "			
١	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي "		١١ / ٢٠ - ١٤٤٦/١١/٢٤ هـ	العاشر
١	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي "		١١ / ٢٧ - ١٤٤٦/١٢/٢ هـ	الحادي عشر
٢	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براي "			
٣	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس البعدي	١٢ / ١٩ - ١٤٤٦/١٢/٢٣ هـ	الثاني عشر
---	اختبارات	-----	١٢ / ٢٦ - ١٤٤٦/١٢/١ هـ	الثالث عشر



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الاول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	موضوعات المحتوى (١)						
الأسبوع الاول من ١٤٤٦/٩/٢ هـ إلى ١٤٤٦/٩/٦ هـ	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية						
القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية							
القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية							
الأسبوع الثاني من ١٤٤٦/٩/٩ هـ إلى ١٤٤٦/٩/١٣ هـ	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة						
العدو الصحيح							
الاهتزاز الصحيح							
الأسبوع الثالث من ١٤٤٦/٩/١٦ هـ إلى ١٤٤٦/٩/٢٠ هـ	الاتزان باستناد الظهر على الحائط						
تابع الاتزان باستناد الظهر على الحائط							
تقويم نواتج التعلم في وحدة الثامنة وتعزيزها							
إجازة عيد الفطر	تبدأ الإجازة بنهاية دوام يوم الخميس ٢٠ / ٩ / ١٤٤٦ هـ						
تستأنف الدراسة يوم الأحد ٨ / ١٠ / ١٤٤٦ هـ							
الأسبوع الرابع من ١٤٤٦/١٠/٨ هـ إلى ١٤٤٦/١٠/١٢ هـ	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة						
العدو الصحيح في خط منحنى							
إيقاف الكرة بالقدم							
الأسبوع الخامس من ١٤٤٦/١٠/١٥ هـ إلى ١٤٤٦/١٠/١٩ هـ	تابع إيقاف الكرة بالقدم						
الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة							
تابع الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة							



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الاول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السادس من ١٤٤٦/١٠/٢٢ هـ إلى ١٤٤٦/١٠/٢٦ هـ	تقويم نواتج التعلم في وحدة التاسعة وتعزيزها ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق العدو الصحيح في خط متعرج						
الأسبوع السابع من ١٤٤٦/١٠/٢٩ هـ إلى ١٤٤٦/١١/٣ هـ	تابع العدو الصحيح في خط متعرج الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه تابع الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٦/١١/٦ هـ إلى ١٤٤٦/١١/١٠ هـ	إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الأحد والاثنين ٦ - ٧ / ١١ / ١٤٤٦ هـ الجري بالكرة تابع الجري بالكرة						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٦/١١/١٣ هـ إلى ١٤٤٦/١١/١٧ هـ	تقويم نواتج التعلم في وحدة العاشرة وتعزيزها مدخل رياضة الكاراتيه						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٦/١١/٢٠ هـ إلى ١٤٤٦/١١/٢٤ هـ	المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة) المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية " ماي - جيرى ") المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي ") تابع المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي ") المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي ")						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٦/١١/٢٧ هـ إلى ١٤٤٦/١٢/٢ هـ	تابع المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي ") المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براى ") تابع المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براى ")						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي ١٤٤٦ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الاول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
إجازة عيد الأضحى	تبدأ الإجازة بنهاية دوام يوم الخميس ٢ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ						
	تستأنف الدراسة يوم الأحد ١٩ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ						
الأسبوع الثاني عشر	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية						
من ١٩ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ إلى ٢٣ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ							
الأسبوع الثالث عشر	الإختبارات النهائية الفصل الدراسي الثالث						
من ٢٦ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ إلى ١ / ١ / ١٤٤٦ هـ	نهاية دوام الفصل الدراسي الثالث						
معلم/ة المادة :-	مدير/ة المدرسة :-		مشرف/ة المادة :-				