

تم تحميل و عرض المادة من



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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لمقرر الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص	
الأول		الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٣	
الثاني			معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	١	
			أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني	١	
			الغذاء الصحي اليومي - أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي	١	
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١	
الثالث		الثانية	الآداء في اتجاهات مختلفة : الخلف - الجانب	٢	
الرابع			الانزلاق في اتجاهات مختلفة : الخلف - الجانب	٢	
			نقل الكرة فوق الرأس بثبات واتزان	١	
الخامس			نقل الكرة فوق الرأس بثبات واتزان	١	
			تنطيط الكرة باليدين على الأرض	٢	
السادس		الأولى	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١	
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١	
	السابع			السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والخلفي	١
				السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والخلفي	١
				الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز	٢
الثامن		الوقوف على الرأس	٣		
التاسع		تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض	٣		
العاشر		الأولى	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١	
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان	١	
	الحادي عشر			السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي	١
				السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي	١
				الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	٢
الثاني عشر		الميزان الجانبي	٢		
الثالث عشر		الرابعة	تنطيط الكرة باليدين في الهواء	١	
			تنطيط الكرة باليدين في الهواء	١	
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١	
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١	
	الرابع عشر			التايكوندو	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) وغلق قبضة اليد
		الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)	١		
		وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	١		
الخامس عشر			اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)		٣
السادس عشر			اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)		٣
السابع عشر		القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٣		
الثامن عشر		اختبارات	-----		