

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٠ إلى ٣-١٤ هـ من ٨-٢٣ إلى ٨-٢٧ هـ الوحدة الأولى: عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان، التوافق) التهيئة	من ٤-٢ إلى ٤-٦ هـ من ٩-١٣ إلى ٩-١٧ هـ الوحدة الثانية: الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية: الوضع الصحي للمشى	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ هـ من ٩-٢٠ إلى ٩-٢٤ هـ إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية: مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة: الوضع الصحيح للوقوف
الأسبوع ٢	من ٣-١٧ إلى ٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٨-٣ هـ الوحدة الأولى: تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى: وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	من ٣-٢٤ إلى ٣-٢٨ هـ من ٩-٦ إلى ٩-١٠ هـ الوحدة الأولى: مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى: مكونات الغذاء الصحي	من ٤-١٦ إلى ٤-٢٠ هـ من ٩-٢٧ إلى ٩-١٠ هـ الوحدة الثالثة: الوضع الصحي للجري
الأسبوع ٣	من ٤-٣٠ إلى ٤-٣ هـ من ١٠-١١ إلى ١٠-١٥ هـ الوحدة الثالثة: درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	من ٥-٧ إلى ٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ١٠-٢٢ هـ الوحدة الرابعة: الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	من ٥-٢٨ إلى ٥-٢ هـ من ١١-٨ إلى ١١-١٢ هـ الوحدة الرابعة: درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات
الأسبوع ٤	من ٦-١٠ إلى ٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ١١-٢٨ هـ إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ١١-٣ هـ الوحدة الخامسة: مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.	من ٧-٤ إلى ٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ١٢-١٧ هـ الوحدة الخامسة: استلام الكرة أو الأداة وتسليمها. مراجعة
الأسبوع ٥	من ٦-١٠ إلى ٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ١١-٢٨ هـ إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ١١-٣ هـ الوحدة الخامسة: مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.	من ٧-٤ إلى ٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ١٢-١٧ هـ الوحدة الخامسة: استلام الكرة أو الأداة وتسليمها. مراجعة
الأسبوع ٦	من ٧-١٨ إلى ٧-٢٢ هـ من ١٢-٢٧ إلى ١٢-٣١ هـ اختبارات شفوية وعملية	من ٧-٣٠ إلى ٧-٨ هـ من ١-٨ إلى ١-١٦ هـ إجازة منتصف العام	من ٧-١١ إلى ٧-١٥ هـ من ١٢-٢٠ إلى ١٢-٢٤ هـ مراجعة عامة

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)
--	----------------------------	----------------------	--------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ١٧-٣ إلى ٢١-٨-١٤٤٨ هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٨-١٤٤٨ هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	من ٢-٤ إلى ٦-٨-١٤٤٨ هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي	من ٩-٤ إلى ١٣-٨-١٤٤٨ هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشبي	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٨-١٤٤٨ هـ من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة-الوضع الصحيح للوقوف	من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٨-١٤٤٨ هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للجري
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٣٠-٤ إلى ٣-٩-١٤٤٨ هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	من ٧-٥ إلى ١١-٨-١٤٤٨ هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الثالثة-درجعة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	من ١٤-٥ إلى ١٨-٨-١٤٤٨ هـ من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٨-١٤٤٨ هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦ م الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	من ٢٨-٥ إلى ٢-٩-١٤٤٨ هـ من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦ م الوحدة الرابعة-الاتزان على الركبة والقدم	من ٥-٦ إلى ٩-٨-١٤٤٨ هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦ م الوحدة الرابعة-درجعة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ١٠-٦ إلى ١٨-٦-١٤٤٨ هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦ م 🏆 إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٨-١٤٤٨ هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦ م الوحدة الخامسة-صعود السلم	من ٢٦-٦ إلى ٣٠-٧-١٤٤٨ هـ من ١٠-١٢ إلى ١٤-١٢-٢٠٢٦ م الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.	من ٤-٧ إلى ٨-٧-١٤٤٨ هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦ م الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة	من ١١-٧ إلى ١٥-٧-١٤٤٨ هـ من ٢٤-١٢ إلى ٢٨-١٢-٢٠٢٦ م الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها. مراجعة	من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨ هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة				
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٨-١٤٤٨ هـ من ٣-١٢ إلى ٧-١٢-٢٠٢٧ م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٣-٨-١٤٤٨ هـ من ١٦-١٢ إلى ١٩-١٢-٢٠٢٧ م 🏆 إجازة منتصف العام				

معلم/ة المادة:

مدير/ة المدرسة: