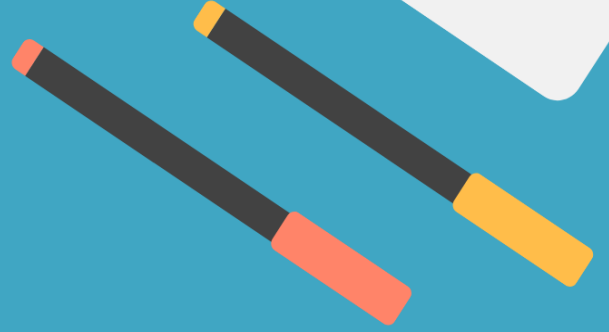




التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense



توزيع مقرر المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية (التعليم العام – تحفيظ القرآن)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ



توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	التعرق	الأولى	١ / ٢ - ٥ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	الرشاقة			
١	الوقوف الصحيح	الثانية	٨ / ٢ - ١٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الثاني
٢	المشي الصحيح			
١	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة			
١	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة			
١	الوعي بأجزاء الجسم من الحركة	الأولى	١٥ / ٢ - ١٩ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	المرونة			
١	الجلوس الصحيح	الثالثة	٢٢ / ٢ - ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
٢	الجري الصحيح			
٢	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم			
١	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة			
١	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	الأولى	٦ / ٣ - ١٠ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	مسارات الحركة			
١	الاتزان	الرابعة	١٣ / ٣ - ١٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	الوثب الصحيح في المكان			
١	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له			
١	الاتزان على الركبة والقدم			
٢	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	الأولى	٢٢ / ٣ - ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه			
١	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) وغلق قبضة اليد	الثانية - التايكوندو	٢٧ / ٣ - ٢ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	التاسع
١	الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)			
١	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	الثانية - التايكوندو	٥ / ٤ - ٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	العاشر
٣	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)			
٣	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)			
---	مراجعة عامة	-----	١٩ / ٤ - ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
---	مراجعة عامة			
---	مراجعة عامة	-----	٢٦ / ٤ - ٣٠ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصص مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقرر بها في دليل المعلم/المعلمة.

• يتم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية في الأسبوعين الأولين ، والقياس التتبعي قبل نهاية الفترة الأولى ، والقياس الختامي قبل نهاية الفترة الثانية.



توزيع مقرر الصف الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	الأولى	١ / ٢ - ٥ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	الرشاقة			
١	الانزلاق الصحيح من الجري	الثانية	٨ / ٢ - ١٢ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الثانية
١	الانزلاق الصحيح من الجري			
١	سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة			
١	الوقوف من جلوس التربيعة والذراعان ممدوتان إلى الأمام			
١	الوقوف من جلوس التربيعة والذراعان ممدوتان إلى الأمام			
٢	تمرير الكرة بيدين من أسفل بطريقة صحيحة	الثالثة	١٥ / ٢ - ١٩ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	المرونة	الأولى	٢٢ / ٢ - ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
١	الحجل الصحيح	الثالثة	٢٩ / ٢ - ٣ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
١	الحجل الصحيح			
١	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة			
١	الميزان الأمامي من الثبات			
١	الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى	٦ / ٣ - ١٠ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	الاتزان			
١	القفز الصحيح	الرابعة	١٣ / ٣ - ١٧ / ٣ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	القفز الصحيح			
٢	تقوس الجسم الصحيح			
٢	تمرير الكرة بيد واحدة			
١	استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني	الثالثة - التايكوندو	٢٧ / ٤ - ٢ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	التاسع
٣	الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (آب تشاجي)			
٣	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل ماضي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى	الثالثة - التايكوندو	٥ / ٤ - ٩ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	العاشر
٢	الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج ماضي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل	الخامسة - التايكوندو	١٢ / ٤ - ١٥ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الحادي عشر
---	مراجعة عامة	-----	١٩ / ٤ - ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
---	مراجعة عامة			٢٦ / ٤ - ٣٠ / ٤ / ١٤٤٤ هـ

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقرر بها في دليل المعلم/المعلمة.

• يتم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية في الأسبوعين الأولين ، والقياس التتبعي قبل نهاية الفترة الأولى ، والقياس الختامي قبل نهاية الفترة الثانية.



توزيع مقرر الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الوحدة
١	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	الأولى	١ / ٢ - ٥ / ٢٠١٤ هـ	الأول
١	الرشاقة			
١	الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	الثانية	٨ / ٢ - ١٢ / ٢٠١٤ هـ	الثاني
١	الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب			
١	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه			
١	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان			
٢	تنطيط الكرة باليدين على الأرض	الثالث	١٥ / ٢ - ١٩ / ٢٠١٤ هـ	الثالث
١	التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	المرونة	الأولى	٢٢ / ٢ - ٢٤ / ٢٠١٤ هـ	الرابع
١	السقوط الأمامي والجانبى بطريقة صحيحة	الثالثة	٢٩ / ٣ - ٣ / ٢٠١٤ هـ	الخامس
١	الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه			
٣	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة			
٢	تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض			
١	التصور الذهني للحركة أثناء ممارسة النشاط البدني	السادس	٦ / ٣ - ١٠ / ٢٠١٤ هـ	السادس
١	الاتزان			
١	السقوط الخلفى بطريقة صحيحة	الرابعة	١٣ / ٣ - ١٧ / ٢٠١٤ هـ	السابع
١	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات			
١	الميزان الجانبي			
٢	تنطيط الكرة باليدين في الهواء			
٣	الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (آب تشاجي)	التايكوندو - الثالثة	٢٧ / ٤ - ٢ / ٢٠١٤ هـ	التاسع
٣	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل مكي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى	التايكوندو - الرابعة	٥ / ٤ - ٩ / ٢٠١٤ هـ	العاشر
٣	الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج مكي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل	التايكوندو - الخامسة	١٢ / ٤ - ١٥ / ٢٠١٤ هـ	الحادي عشر
---	مراجعة عامة	-----	١٩ / ٤ - ٢٣ / ٢٠١٤ هـ	الثاني عشر
---	مراجعة عامة		٢٦ / ٤ - ٣٠ / ٢٠١٤ هـ	الثالث عشر

• عنصر اللياقة البدنية سيقدّم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقرر بها في دليل المعلم/المعلمة.

• يتم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية في الأسبوعين الأولين ، والقياس التتبعي قبل نهاية الفترة الأولى ، والقياس الختامي قبل نهاية الفترة الثانية.



حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس
لتبادل الخبرات و مواكبة مسنجات النعاليح

