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

@BadaniaSaudi Telegram

توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١ / ٢ - ٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ	الأولى	التعرق	١
			الرشاقة	١
		الثانية	الوقوف الصحيح	١
الثاني	٨ / ٢ - ١٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ		المشي الصحيح	٢
			مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة	١
الثالث	١٥ / ٢ - ١٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ		مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة	١
			الوعي بأجزاء الجسم من الحركة	١
		الأولى	المرونة	١
الرابع	٢٢ / ٢ - ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤هـ	الثالثة	الجلوس الصحيح	١
			الجري الصحيح	٢
الخامس	٢٩ / ٢ - ٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ		الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	٢
			دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	١
السادس	٦ / ٣ - ١٠ / ٣ / ١٤٤٤هـ		دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	١
			مسارات الحركة	١
		الأولى	الاتزان	١
السابع	١٣ / ٣ - ١٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ	الرابعة	الوثب الصحيح في المكان	١
			مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	١
			الاتزان على الركبة والقدم	١
الثامن	٢٢ / ٣ - ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤هـ		دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	٢
			الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه	١
التاسع	٢٧ / ٣ - ٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ	التايكوندو - الأولى	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) وغلق قبضة اليد	١
		التايكوندو - الثانية	الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي)	١
			وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	١
العاشر	٥ / ٤ - ٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)	٣
الحادي عشر	١٢ / ٤ - ١٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ		اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)	٣
الثاني عشر	١٩ / ٤ - ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤هـ	--------	مراجعة عامة	---
الثالث عشر	٢٦ / ٤ - ٣٠ / ٤ / ١٤٤٤هـ		مراجعة عامة	---

- عنصرا اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقرر بها في دليل المعلم/المعلمة.
- يتم قياس مستوى عناصر اللياقى البدنية في الأسبوعين الأولين ، والقياس التتبعي قبل نهاية الفترة الأولى ، والقياس الختامي قبل نهاية الفترة الثانية.

اضغط على البصمة

التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense

توزيع مقرر الصف الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ

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

- عنصرا اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقرر بها في دليل المعلم/المعلمة.
- يتم قياس مستوى عناصر اللياقى البدنية في الأسبوعين الأولين ، والقياس التتبعي قبل نهاية الفترة الأولى ، والقياس الختامي قبل نهاية الفترة الثانية.

اضغط على البصمة

التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense

توزيع مقرر الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٤ هـ

الوحدة	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١ / ٢ - ٥ / ٢ / ١٤٤٤هـ	الأولى	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	١
			الرشاقة	١
		الثانية	الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	١
الثاني	٨ / ٢ - ١٢ / ٢ / ١٤٤٤هـ		الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	١
			الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه	١
			نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	١
الثالث	١٥ / ٢ - ١٩ / ٢ / ١٤٤٤هـ		تنطيط الكرة باليدين على الأرض	٢
			التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
الرابع	٢٢ / ٢ - ٢٤ / ٢ / ١٤٤٤هـ	الأولى	المرونة	١
		الثالثة	السقوط الأمامي والجانبي بطريقة صحيحة	١
			الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه	١
الخامس	٢٩ / ٢ - ٣ / ٣ / ١٤٤٤هـ		الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة	٣
السادس	٦ / ٣ - ١٠ / ٣ / ١٤٤٤هـ		تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض	٢
			التصور الذهني للحركة أثناء ممارسة النشاط البدني	١
السابع	١٣ / ٣ - ١٧ / ٣ / ١٤٤٤هـ	الأولى	الاتزان	١
		الرابعة	السقوط الخلفي بطريقة صحيحة	١
			الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	١
الثامن	٢٢ / ٣ - ٢٤ / ٣ / ١٤٤٤هـ		الميزان الجانبي	١
			تنطيط الكرة باليدين في الهواء	٢
التاسع	٢٧ / ٣ - ٢ / ٤ / ١٤٤٤هـ	التايكوندو - الثالثة	الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (آب تشاجي)	٣
العاشر	٥ / ٤ – ٩ / ٤ / ١٤٤٤هـ	التايكوندو - الرابعة	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل ماكي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل الى أعلى	٣
الحادي عشر	١٢ / ٤ – ١٥ / ٤ / ١٤٤٤هـ	التايكوندو - الخامسة	الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج ماكي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل	٣
الثاني عشر	١٩ / ٤ – ٢٣ / ٤ / ١٤٤٤هـ	--------	مراجعة عامة	---
الثالث عشر	٢٦ / ٤ – ٣٠ / ٤ / ١٤٤٤هـ		مراجعة عامة	---

- عنصرا اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقرر بها في دليل المعلم/المعلمة.
- يتم قياس مستوى عناصر اللياقى البدنية في الأسبوعين الأولين ، والقياس التتبعي قبل نهاية الفترة الأولى ، والقياس الختامي قبل نهاية الفترة الثانية.

اضغط على البصمة

التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

@Badaniasaudi

BadaniaSaudi@gmail.com