

توزيع البدنية والدفاع عن النفس 1447هـ



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث ← التربية البدنية ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 23:15:25 2025-08-18

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات حلول عروض بوربوينت أوراق عمل منهج انجليزي ملخصات وتقارير مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

اختبار منتصف الفصل مع الإجابة و اسئلة اختبار تكويني

1

أسئلة اختبار نهائي ثالث انتساب

2

نموذج إجابة اختبار منتصف الفصل بدنية

3

اختبار البدنية لمنتصف الفصل

4

توزيع منهج التربية البدنية 1445 هـ

5

للعام: ١٤٤٧	الفصل: الدراسي الأول	الصف: الثالث الابتدائي	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الأسبوع 6	الأسبوع 5	الأسبوع 4	الأسبوع 3
من ١٤٤٧-٤-١٠ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة الثانية-الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه. الوحدة الثانية-نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الثانية-الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى-أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني. الوحدة الأولى-أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.
الأسبوع 12	الأسبوع 11	الأسبوع 10	الأسبوع 9
من ١٤٤٧-٥-٢٢ إلى ١٤٤٧-٥-١٨ الوحدة الرابعة-الميزان الجانبي	من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة الرابعة-السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي. الوحدة الرابعة-الطعن على التمرين بالتبادل في جميع الاتجاهات.	من ١٤٤٧-٥-٨ إلى ١٤٤٧-٥-٤ الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.
الأسبوع 18	الأسبوع 17	الأسبوع 16	الأسبوع 15
من ١٤٤٧-٧-١٢ إلى ١٤٤٧-٧-٨ مراجعة واختبارات	من ١٤٤٧-٧-٥ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة واختبارات	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة-تنطيط الكرة بيد واحدة في الهواء. مراجعة	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-اللاتزان من وضع الإقعاء نصفاً
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4
من ١٤٤٧-٣-٥ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) التهيئة	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة الأولى-معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى-أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني. الوحدة الأولى-أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10
من ١٤٤٧-٤-١٧ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة الثانية-تنطيط الكرة باليدين على الأرض.	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثالثة-السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانبي. الوحدة الثالثة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.	من ١٤٤٧-٥-١ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.	من ١٤٤٧-٥-٨ إلى ١٤٤٧-٥-٤ الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء. الوحدة الخامسة-التعلق الرأسي بطريقة آمنة.	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة الخامسة-مرجحة الزراعين من خلف وأمام الجسم.	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-اللاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة-تنطيط الكرة بيد واحدة في الهواء. مراجعة

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨