

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

[3/sa/com.almanahj//:https](https://www.almanahj.com/sa/3)

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثالث اضغط هنا

* للحصول على جميع أوراق الصف الثالث في مادة التربية البدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/3>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الثالث في مادة التربية البدنية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/33>
























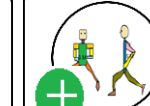









* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الثالث اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade3>

[sacourse/me.t//:https](https://www.almanahj.com/sa/course)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

توزيع الحصص والدروس لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس للفصل الدراسي الأول الصف الثالث ابتدائي ١٤٤٣ هـ .

 <p>القدرة على التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني حصّة واحدة.</p>	 <p>تنطيط الكرة باليدين على الأرض الحصّة الثانية.</p>	 <p>تنطيط الكرة باليدين على الأرض الحصّة الأولى.</p>	<p>الاسبوع ٣</p>	 <p>نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان. حصّة واحدة.</p>	 <p>الارتكاز الصحيح على الظهر مع تغيير الاتجاه حصّة واحدة.</p>	 <p>الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب الحصّة الثانية.</p>	<p>الاسبوع ٢</p>	 <p>الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب الحصّة الأولى.</p>	 <p>الرشاقة حصّة واحدة.</p>	 <p>ماذا يحدث للقلب أثناء المجهود البدني حصّة واحدة.</p>	<p>الاسبوع ١</p>	<p>من : ٢٠-٥ إلى ٢٠-٩ / ١٤٤٣ هـ ←</p>
 <p>القدرة على التصور الذهني للحركة أثناء ممارسة النشاط البدني</p>	 <p>طيح الكرة بيد واحدة على الأرض الحصّة الأتانية.</p>	 <p>تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض الحصّة الأولى.</p>	<p>الاسبوع ٦</p>	 <p>الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة الحصّة الثالثة.</p>	 <p>الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة الحصّة الثانية.</p>	 <p>الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة الحصّة الأولى.</p>	<p>الاسبوع ٥</p>	 <p>الارتكاز بظهره صحيحة على المقعدة حصّة واحدة.</p>	 <p>السقوط الامامي والجانبى بطريقة صحيحة . حصّة الواحدة .</p>	<p>المرونة حصّة واحدة.</p>	<p>الاسبوع ٤</p>	<p>من : ٢٠-١٢ إلى ٢٠-١٤ / ١٤٤٣ هـ ←</p>
 <p>الوقوفات (المتوازنة - المتوازنة) الحصّة الثانية.</p>	 <p>الوقوفات (المتوازنة - المتوازنة) الحصّة الأولى.</p>	 <p>تايكونديو وقفة الاستعداد مع قبضة اليد. حصّة واحدة.</p>	<p>الاسبوع ٩</p>	 <p>تنطيط الكرة باليدين في الهواء الحصّة الثانية.</p>	 <p>تنطيط الكرة باليدين في الهواء الحصّة الأولى.</p>	 <p>الميزان الجانبي حصّة واحدة .</p>	<p>الاسبوع ٨</p>	 <p>الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات حصّة واحدة.</p>	 <p>السقوط الخلفى بطريقة صحيحة حصّة واحدة..</p>	<p>الاتزان حصّة واحدة .</p>	<p>الاسبوع ٧</p>	<p>من : ٢٠-٤ إلى ٢٠-٨ / ١٤٤٣ هـ ←</p>
 <p>وزارة التعليم يعتمد مدير/ة المدرسة</p>	 <p>عنصر اللياقة البدنية سيقدم خزل حصّة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم/ة</p> <p># المرجع العلمي للنماذج في التوزيع دليل معلم ومعلمة المادة عدا بعض تصاميم خاصة بي</p>	<p>الاسبوع ١٢ و ١٣</p> <p>من ٩-٤ إلى ١٣-٤ ومن ١٦-٤ إلى ٢٠-٤</p> <p>مراجعة + اختبارات</p>	<p>الاسبوع ١١</p>	 <p>الكلمات الامامية المستقيمة (اولجل جيروجي - الحصّة السادسة.</p>	 <p>الكلمات الامامية المستقيمة (اولجل جيروجي - مومتونج) الحصّة الخامسة.</p>	 <p>الكلمات الامامية المستقيمة (اولجل جيروجي - مومتونج) الحصّة الثالثة والرابعة.</p>	<p>الاسبوع ١٠</p>	 <p>الكلمات الامامية المستقيمة(اولجل جيروجي - مومتونج) الحصّة الثالثة.</p>	 <p>الكلمات الامامية المستقيمة (اولجل جيروجي - مومتونج) الحصّة الثانية.</p>	 <p>الكلمات الامامية المستقيمة (اولجل جيروجي - مومتونج) الحصّة الأولى.</p>	<p>الاسبوع ١٠</p>	<p>من : ٢٠-٢٥ إلى ٢٠-٢٨ / ١٤٤٣ هـ ←</p>