

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



خطة توزيع البدنية والدفاع عن النفس للصفوف العليا

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [مرحلة ابتدائية](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثالث](#) ← [الملف](#)

التواصل الاجتماعي بحسب مرحلة ابتدائية



روابط مواد مرحلة ابتدائية على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب مرحلة ابتدائية والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

[خطة توزيع البدنية والدفاع عن النفس للصفوف العليا](#)

1

[خطة توزيع البدنية والدفاع عن النفس للصفوف الأولية](#)

2

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الرابع	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع	الأسبوع	الأسبوع
(1) الأسبوع 1444/8/20هـ - 2023/3/12م إلى 1444/8/24هـ - 2023/3/16م	الرابعة: كرة السلة	مسك الكرة وقفة الاستعداد التمريرة الصدرية	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية			
(2) الأسبوع 1444/8/27هـ - 2023/3/19م إلى 1444/9/1هـ - 2023/3/23م	الرابعة: كرة السلة	المحاورة العالية والمنخفضة التصويب بيد واحدة من الكتف	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
(3) الأسبوع 1444/9/4هـ - 2023/3/26م إلى 1444/9/8هـ - 2023/3/30م	الرابعة: كرة السلة الأولى	القانون: المادة (2): ساحة اللعب، المادة (3): التجهيزات قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسمية			
(4) الأسبوع 1444/9/11هـ - 2023/4/2م إلى 1444/9/15هـ - 2023/4/6م	الأولى	الأنماط الغذائية الصحية الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها	--	القياسات الجسمية			
(5) الأسبوع 1444/9/18هـ - 2023/4/9م إلى 1444/9/22هـ - 2023/4/13م	الأولى الثامنة: الريشة الطائرة	المرونة القدرة العضلية القانون: المادة (1): الملعب وتجهيزاته، المادة (2): الريشة، المادة (4): المضرب	--	القياسات الجسمية			
(6) الأسبوع 1444/10/6هـ - 2023/4/26م إلى 1444/10/7هـ - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	مسك المضرب (المسكة الأمامية) وقفة الاستعداد الإرسال المنخفض	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة			
(7) الأسبوع 1444/10/10هـ - 2023/4/30م إلى 1444/10/14هـ - 2023/5/4م	الثامنة: الريشة الطائرة الأولى	الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	المرونة القدرة العضلية	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17 هـ - 2023/5/7 م إلى 1444/10/21 هـ - 2023/5/11 م
		استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	تنطيط الكرة بيد واحدة	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24 هـ - 2023/5/14 م إلى 1444/10/28 هـ - 2023/5/18 م
		القانون: المادة (1): الملعب وتجهيزاته، المادة (2): وقت اللعب، المادة (4): الفريق		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	الوقفات / (وقفه الارتكاز الأمامي): "زكتسو - داتشي" "جيدان - براي. زكتسو - داتشي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1 هـ - 2023/5/21 م إلى 1444/11/5 هـ - 2023/5/26 م
		المهارات الهجومية من الحركة: (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-أوى-تسوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	المهارات الهجومية من الحركة: (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-أوى-تسوكي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8 هـ - 2023/5/28 م إلى 1444/11/12 هـ - 2023/6/1 م <b>إجازة مطولة: الأحد والاثنين</b>
		المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيري"	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
القياسات البعيدة	المرونة القدرة العضلية	بنوع: المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية): "ماي-جيري"	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15 هـ - 2023/6/4 م إلى 1444/11/19 هـ - 2023/6/8 م
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الخامسة	
القياسات البعيدة	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصرى اللياقة القلبية التنفسية والقدرة العضلية	الأسبوع (13) 1444/11/22 هـ - 2023/6/11 م إلى 1444/11/26 هـ - 2023/6/15 م	
	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصرى قوة عضلات البطن والرشاقة		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29 هـ - 2023/6/18 م إلى 1444/12/4 هـ - 2023/6/22 م

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الخامس	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع	القياسات القبلية	القياسات الجسمية
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الرابعة: كرة السلة	التمريرة المرتدة باليدين تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية			
الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الرابعة: كرة السلة	المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه التصويب من القفز التوقف في عدة وفي عدتين	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل المعضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الرابعة: كرة السلة الأولى	القانون: المادة (5): اللاعبين، المادة (8): وقت اللعب، المادة (9): بداية ونهاية الربع.	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (4) 1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	الأولى	بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء علاقة الرياضة بالغذاء الصحي الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	الأولى الثامنة: الريشة الطائرة	المرونة القدرة العضلية القانون: المادة (6): القرعة، المادة (7): تسجيل النقاط، المادة (9): الإرسال	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (6) 1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	الإرسال المرتفع ضربة الرد الأمامية الضربة المدفوعة الأمامية	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة			
الأسبوع (7) 1444/10/10م - 2023/4/30م إلى 1444/10/14م - 2023/5/4م	الثامنة: الريشة الطائرة الأولى	الضربة المقوسة الأمامية الضربة الأمامية من فوق الرأس المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		تنطيط الكرة العالية والمنخفضة		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (6): منطقة المرمى، المادة (7): لعبة الكرة، المادة (9): تسجيل الهدف		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أسفل إلى أعلى) / "أجي - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) / "سوتو - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) / "جيدان - براي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م <b>إجازة مطولة: الأحد والاثنين</b>
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	تطبيق الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		تطبيق الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)		
القياسات البعدية	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلات البطن والرشاقة		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلات البطن والمرونة والاتزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	السادس	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع	المرحلة:	الابتدائية
الأسبوع (1) 1444/8/20هـ - 2023/3/12م إلى 1444/8/24هـ - 2023/3/16م	الرابعة: كرة السلة	الارتكاز (الأمامي — الخلفي) التمريرة المرتدة بيد واحدة	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبليّة			
الأسبوع (2) 1444/8/27هـ - 2023/3/19م إلى 1444/9/1هـ - 2023/3/23م	الرابعة: كرة السلة	التصويب السلمي المحاورة بالكرة تصويب الكرة من الثبات	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
الأسبوع (3) 1444/9/4هـ - 2023/3/26م إلى 1444/9/8هـ - 2023/3/30م	الرابعة: كرة السلة الأولى	القانون: المادة (10): الحالة القانونية للكرة، المادة (12): كرة اللعب والحياسة المتبادلة، المادة (13): كيف تلعب الكرة. قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسميّة			
الأسبوع (4) 1444/9/11هـ - 2023/4/2م إلى 1444/9/15هـ - 2023/4/6م	الأولى	الاحتياج من العناصر الغذائية الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (5- 13 سنة)	--	القياسات الجسميّة			
الأسبوع (5) 1444/9/18هـ - 2023/4/9م إلى 1444/9/22هـ - 2023/4/13م	الأولى الثامنة: الريشة الطائرة	المرونة القدرة العضلية القانون: المادة (8): تبديل الملعب، المادة (10): اللعب الفردي	--	القياسات الجسميّة			
الأسبوع (6) 1444/10/6هـ - 2023/4/26م إلى 1444/10/7هـ - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	مسكة المضرب الخلفية الإرسال الأمامي الضربة الساحقة الأمامية	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة			
الأسبوع (7) 1444/10/10هـ - 2023/4/30م إلى 1444/10/14هـ - 2023/5/4م	الثامنة: الريشة الطائرة الأولى	ضربة الصد الأمامية الضربة المقوسة الخلفية المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			

قياس القدرة العضلية، (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس تمرير الكرة من الحركة (المشي — الجري) المحاورة بالكرة	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17 هـ - 2023/5/7 م إلى 1444/10/21 هـ - 2023/5/11 م
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز القانون: المادة (8): الدخول على المنافس، المادة (10): رمية الإرسال، المادة (11): الرمية الجانبية	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24 هـ - 2023/5/14 م إلى 1444/10/28 هـ - 2023/5/18 م
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أسفل إلى أعلى) / "آجي - أوكي" المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) / "سوتو - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الأولى كاراتيه: الوحدة الثانية	الأسبوع (10) 1444/11/1 هـ - 2023/5/21 م إلى 1444/11/5 هـ - 2023/5/26 م
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) / "جيدان - براي" تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الثالثة كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (11) 1444/11/8 هـ - 2023/5/28 م إلى 1444/11/12 هـ - 2023/6/1 م <b>إجازة مطولة: الأحد والاثنين</b>
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزز نواتج التعلم) يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15 هـ - 2023/6/4 م إلى 1444/11/19 هـ - 2023/6/8 م
القياسات البعدية	قوة عضلات البطن الرشاقة المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصرى قوة عضلات البطن والرشاقة مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصرى المرونة والاتزان		الأسبوع (13) 1444/11/22 هـ - 2023/6/11 م إلى 1444/11/26 هـ - 2023/6/15 م
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29 هـ - 2023/6/18 م إلى 1444/12/4 هـ - 2023/6/22 م