تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

توزيع البدنية للصفوف الأولية تعليم عام و تحفيظ

موقع المناهج ⇦ المناهج السعودية ⇦ مرحلة ابتدائية ⇦ التربية البدنية ⇦ الفصل الأول ⇦ الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 15-08-2024 05:14:18

التواصل الاجتماعي بحسب مرحلة ابتدائية

اضغط هنا للحصول على جميع روابط "مرحلة ابتدائية"

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

1	توزيع منهج البدنية
2	السجل الختامي
3	سجل درجات التربية البدنية
4	متابعة تربية بدنية في منصة مدرستي
5	متابعة التربية البدنية في منصة مدرستي

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

توزيع مقرر المرحلة الابتدائية

الصفوف الأولية

(التعليم العام – تحفيظ القرآن)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

اضغط على البصمة
@Badaniasaudi
BadaniaSaudi@gmail.com

توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

وزارة التعليم
Ministry of Education

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦هـ	------	الأسبوع التمهيدي	٣
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦هـ	الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			التعرق	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦هـ	الثانية	الوضع الصحيح للوقوف	١
			الوضع الصحيح المشي	١
			مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦هـ		مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١
		الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦هـ	الثالثة	الوضع الصحيح للجلوس	١
			الوضع الصحيح للجري	١
			الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦هـ		دحرجة الكرة في جميع الاتجاهات مسارات الحركة	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
		الرابعة	الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	١
			مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦هـ		الاتزان على الركبة والقدم	٢
			دحرجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦هـ		دحرجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١
		التايكوندو الأولى	مدخل في رياضة التايكوندو - وقفه الانتباه (موا – سوجي) - غلق قبضة اليد	١
العاشر	١٧ / ٤ – ٢١ / ٤ / ١٤٤٦هـ	التايكوندو الثانية	الوقفة المتوازية (نارينهي – سوجي)	١
			وقفة الاستعداد (جونبي – سوجي)	١
			اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل – جيروجي) من الثبات	١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ – ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦هـ		اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج – جيروجي) من الثبات	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
		الأولى	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني عشر	١ / ٥ – ٤ / ٥ / ١٤٤٦هـ	------	اختبارات الفصل الدراسي الأول	------

وزارة التعليم
Ministry of Education

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

توزيع مقرر الصف الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦هـ	الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية	١
			التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	١
الثانية	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦هـ		ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١
		الثانية	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم – خط متعرج – خط منحني	١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦هـ		الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم – خط متعرج – خط منحني	١
			سحب المقاومات بطريقة صحيحة و آمنة وفعالة	١
			الوقوف من جلوس التربيع والذراعان ممدودتان إلى الأمام	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦هـ		تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني	٢
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
		الثالثة	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج	٢
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦هـ		الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج	١
			الدفع الصحيح بطريقة صحيحة و آمنة وفعالة	٢
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦هـ		الميزان الأمامي من الثبات الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني	٢
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
		الرابعة	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦هـ		القوس المعكوس نصفاً	٢
			تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني	١
العاشر	١٧ / ٤ – ٢١ / ٤ / ١٤٤٦هـ		تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١
		التايكوندو الأولى	الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات	١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ – ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦هـ	التايكوندو الثانية	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل – ماكي) من الثبات	١
		التايكوندو	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
		الأولى	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني عشر	١ / ٥ – ٤ / ٥ / ١٤٤٦هـ	------	اختبارات الفصل الدراسي الأول	------

توزيع مقرر الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

وزارة التعليم
Ministry of Education

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

الوحدة	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦هـ	الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية	١
			ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦هـ		معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
		الثانية	الانزلاق الصحيح في اتجاهات مختلفة : الخلف والجانب	١
الثالث	٢٨/٢ - ٢/٣/١٤٤٦هـ		الانزلاق الصحيح في اتجاهات مختلفة : الخلف والجانب	١
			الاعتماد على الظهر مع تغيير الاتجاه	١
			نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦هـ		تنطيط الكرة باليدين على الأرض التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
		الثالثة	السقوط الآمن في الاتجاه الأمامي والجانبي	٢
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦هـ		الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز	١
			الوقوف على الرأس	٢
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦هـ		تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	٢
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
		الرابعة	السقوط الآمن في الاتجاه الخلفي	١
			الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦هـ		الميزان الجانبي	١
			تنطيط الكرة باليدين في الهواء المحافظة على بيئة الأنشطة الرياضية	٢
العاشر	١٧ / ٤ – ٢١ / ٤ / ١٤٤٦هـ		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١
		التايكوندو الأولى	الصد من الخارج للداخل (مومتونج – ماكي) من الثبات	٢
الحادي عشر	٢٤ / ٤ – ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦هـ	التايكوندو الثانية	الصد من أعلى إلى أسفل (أري – ماكي) من الثبات	١
		التايكوندو	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
		الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني عشر	١ / ٥ – ٤ / ٥ / ١٤٤٦هـ	-------	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

@Badaniasaudi

BadaniaSaudi@gmail.com