# 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: 05:14:18 2024-08-15

#### التواصل الاجتماعي بحسب مرحلة ابتدائية







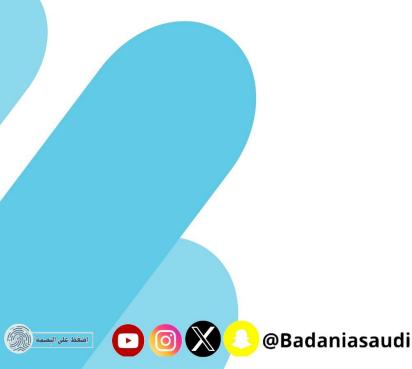


اضغط هنا للحصول على جميع روابط "مرحلة ابتدائية"

المزيد من الملفات بحسب مرحلة ابتدائية والمادة التربية البدنية في الفصل الأول				
توزيع منهج البدنية	1			
السجل الختامي	2			
سجل درجات التربية البدنية	3			
متابعة تربية بدنية في منصة مدرستي	4			
متابعة التربية البدنية في منصة مدرستي	5			











#### توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي





#### الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ ه

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
۳	الأسبوع التمهيدي		± 1887/Y/1A = Y / 18	الأول
1	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	▲1887/Y/Y0 = Y <b>/</b> Y1	الثاني
١	التعرق			
1	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	الوضع الصحيح للوقوف		۵۱٤٤٦/٣/٢ - ۲ / ۲۸	الثائث
1	الوضع الصحيح المشي			
١	مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	الثانية		
1	مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها		△1887/ T/9 - T /O	الرابع
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	الأولى		
١	الوضع الصحيح للجلوس			
1	الوضع الصحيح للجري	الثالثة	± 1667/7/17 - 7 / 17	الخامس
١	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم			
١	دحرجة الكرة في جميع الانجاهات مسارات الحركة		<u> </u>	السادس
1	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الأولى الرابعة التايكوندو الأولى		
1	الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات		a1887/7/7• <del>-</del> 7 ∕77	السابع
١	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له			
*	الاتزان على الركبة والقدم		_a1887 / 8 / V = 8 / V	الثامن
1	دحرجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعى بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه		10 166 1 / 6 / Y - 6 / 1	الناس
١	دحرُجةً الكرةُ مع التَحرك خَلَفَها في جميعُ الاتَّجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتُعزيزها		۵۱٤٤٦ / ٤ / ١٣ = ٤ / ١٠	التاسع
١	مدخل في رياضة التايكوندو - وقفه الانتباه (موا – سوجي ) - غلق قبضة اليد			
١	الوقفة المتوازية ( نارينهي – سوجي )		_	
1	وقفة الاستعداد (جونبي — سوجي)		۱۷ / ٤ / ۲۱ - ۱۶ / ۲۱ هـ	العاشر
١	اللكمة الأمامية المستقيمة ( أولجل - جيروجي ) من الثبات			
١	اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي ) من الثبات	التایکوندو الثانیة ۱۱ / ۱ / ۲۵ / ۱۱ ۱۱ ۸ / ۱ ۱۱ ۱۱ هـ الأولى		
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" ( تعزيز نواتج التعلم )		±1667 / € / YA - € / YE	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية الرتبطة بالصحة			
	اختبارات الفصل الدراسي الأول		۵۱٤٤٦ /٥/٤-٥ /١	الثاني عشر





#### توزيع مقرر الصف الثاني الابتدائي





#### الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ٢ العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ١ العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ٢ / ٢ / ٢ - ٢/ ٢٢ - ٢ / ٢٠ الثالثة الثالثة الله المامي من الثبات الميزان الأمامي من الثبات الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني ٢ / ٢ - ٢٠ / ٢٠ الأولى الأولى ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ الأولى ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ المعابرة ١ معارسة التوافق ١ العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ العاب ومسابقات حركية لتنمية العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ العاب ومسابقات حركية للتنمية عنصر التوافق ١ العاب ومسابقات حركية للتنمية عنصر التوافق ١ العابرة عنصر العابرة ١ العابرة العابرة العابرة عنصر العابرة العا	الأول الثانية الثانث
التغير في معدل التنفس والتفسير البسط له أثناء الجهود البدني المناف البدني المناف المناف البدني المناف المن	الثانية
الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم – خط منحني الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم – خط منحني الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم – خط منحني الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم – خط منحني الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم – خط منحني التأنية التأنية التأنية المحب القوف من جلوس التربيع والذراعان معدودتان إلى الأمام الإمام الوعود النابية والمنزلية المحبودة الثانية وتعزيزها المحبود المحبودة الثانية وتعزيزها الاولى الأولى العرب مركبة لتنمية عنصر المرونة الله المحبودة المحبودة الثانية وتعزيزها الحجب بطريقة صحيحة إلى الامام والخلف والمتعرج المحبودة المحبودة المحبودة المحبودة والمنة وقعالة المحبودة المحبودة والمنة وقعالة الالمحبودة والمنة وقعالة المحبودة المحبودة والمنة والمنابة وتعزيزها التوعي بتحركات الزملاء النابة والمحبودة والمنة وقعالة المحبودة المحبودة المحبودة والمنة والمحبودة والمحب	
الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم — خط منعني الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم — خط منعني الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم — خط منعني الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم — خط منعني الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم — خط منعني الثانية المنافية و امنة وفعالة التوقيم المنافية وتعزيزها الأولى الأولى العامر والخلف والمنعز المنافية والوحدة الثانية وتعزيزها الاولى المنافية المنافية المنافية المنافية المنافية والمنافية والمنافية المنافية والمنافية والمنافية والمنافية والمنافية والمنافية والمنافية المنافية والمنافية والمنافقة والمنافية والمنافقة والمنافية والم	
الثانية الثانية الثانية التوليد الثقاومات بطريقة صعيحة و آمنة وفعالة الثانية الثانية التوليد الثانية التوليد الثانية التوليد الثانية التوليد الثانية التوليد الثانية التوليد الثانية وتعزيزها الأولى الأمام البدني الأولى الأمام والتفاه البدني الثوليد الثانية وتعزيزها الأولى الأمام والتفاه والمتعرج الليدينة التوليد الثانية وتعزيزها الأولى الأولى الأولى التوليد التولي	الثالث
الثانية الموقف من جلوس التربيع والنراعان معدودتان إلى الأمام الوقوف من جلوس التربيع والنراعان معدودتان إلى الأمام الوعي بالبيدن المعيطة اثناء معارسة انتشاط البيدني العيرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها الأولى الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة الأولى العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج المعجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج الشائلة والمتعرج الشائلة والمتعرج الشائلة والمتعرج الشائلة والمتعرب المعجل بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة المعجل بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة الشائلة المعجل بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة الشائلة وتعزيزها الأمام من الثبات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها الأولى الأولى المعابرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها الأولى الأولى المعابرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها المعابرات التعليمية في المعابرات التعليمية في المعابرات التعليم المعابر	الثالث
الوقوف من جلوس التربيع والدزاعان معدودتان إلى الأمام الوعي بالبينة المحيطة البيدين المدرية المحيطة البيدين الوعي بالبينة المحيطة الثناء ممارسة النشاط البيدي الأولى التقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثنائية وتعزيزها الامام والخلف والمتدح الاولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة الامام والخلف والمتدح المحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتدح المحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتدح المحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتدح الشائلة المحجل بطريقة المحيح بطريقة صحيحة و آمنة وفعالة المتابق الشائلة والمحيح بطريقة المحيد المحجل المحج	
الأولى العيادة التعادية في الوحدة الثانية وتعزيزها الأولى الأولى العيادة التعديمية في الوحدة الثانية وتعزيزها الأولى العيادة التعديمية في الوحدة الثانية وتعزيزها الأولى العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج المعدير المعدي	
الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة ١ الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة ١ الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ١ الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ١ الثالثة الثالث الشائد والمتعرج ١ الثالثة الثالث الثالث المرادة صحيحة و آمنة وفعالة ٢ الثالث الثالث الإمامي من الثبات ١ النوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني ١ الأولى الأولى الأولى الأولى المعربية في الوحدة الثالثة وتعزيزها ١ الأولى الأولى المعربية عنصر التوافق ١ المعربية المعربية عنصر التوافق ١ المعربية المعربية المعربية المعربية عنصر التوافق ١ المعربية	الرابع
العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ٢ العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ١ العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ١ الثالثة الثالثة الثانة المحيح بطريقة صحيحة و آمنة وفعائة ٢ الدفع الصحيح بطريقة صحيحة و آمنة وفعائة ٢ الثالثة الميزان الأمامي من الثبات ٢ الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني ١ الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني ١ الأولى الأولى الغول العليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها ١ الأولى الأولى العليمية عنصر التوافق ١ المعاب ومسابقات حركية لتنمية المعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ المعاب وحركية لتنمية عنصر التوافق ١ المعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المعاب ومسابقات حركية للمعاب ومسابقات المعاب ومسابقات حركية للمعاب ومسابقات حركية للمعاب ومسابقات حركية	
العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ٢ العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ١ العجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج ٢ / ٢ - ٢/ ٢٢ - ٢ / ٢٢ الثالثة الثالثة وأمنة وفعالة ٢ الدفع الصحيح بطريقة صحيحة و آمنة وفعالة ٢ الثالثة الميان الأمامي من الثبات العين الثبات ١ الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني ١ التويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها ١ الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ العاب ومسابقات حركية لتنمية العاب عركية للعاب	.12.91
الثالثة الدفع الصحيح بطريقة صحيحة و آمنة وفعالة ٢ الثالثة الثالثة الثالثة الثالثة الثالثة الثالثة الإمامي من الثبات الميزان الأمامي من الثبات ١ الموعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني ١ ٢ / ٢٠ - ٢٠ / ٢٦ الأولى الأولى الغيرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها ١ الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ ١ الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ ١ الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ المعابدة التنمية عنصر التوافق ١ العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ المعابدة المعابدة المعابدة التنمية عنصر التوافق ١ المعابدة المعابد	الخامس
الثالثة النطع الضعيع بطريقة صعيعة والمنه وقعائه النطع الضعيع بطريقة صعيعة والمنه وقعائه النطع البدني ٢ - ٢٠ / ٢٠ - ٢٠ / ٢٠٠ النطع النطاط البدني ٢ تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها ١ الأولى النطع النطاق ١ الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ الأولى المعابد عنصر التوافق ١ المعابد عنصر التوافق ١ المعابد عنصر التوافق ١ المعابد عنصر التوافق ١ العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق ١ المعابد عنصر التوافق ١ المعابد عنصر التوافق ١ المعابد عنصر التوافق ١ العابد عنصر ١ العابد	السادس السابع
الوعي بتحركات الزملاء أثناًء ممارسة النشاط البدني الموعي بتحركات الزملاء أثناًء ممارسة النشاط البدني الموعد الثالثة وتعزيزها التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها الأولى الأولى العاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق الموعد التوافق الموعد التوافق الموعد الموعد التوافق الموعد الموع	
الأولى ألعاب ومسابقات حركية تتنمية عنصر التوافق ١	
A1647 /6 / W = - 6 / W	
# 1827 / 7 × 7 × 7 × 7 × 7 × 7 × 7 × 7 × 7 ×	
القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وآمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	الثامن التاسع العاشر
القوس المعكوس نصفاً ۲ ۱۰ / ۲ - ۱۳ / ۲ / ۱۶۲۱هـ الرابعة تم ب الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة	
الرابعة تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة المرابعة المربعة ا	
تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني	
١٧ / ٤ - ٢١ /٤/ ١٤٤٦ هـ تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها ١	
التايكوندو الأولى الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات	
التايكوندو الثانية الصد من أسفل إلى أعلى ( أولجل – ماكي ) من الثبات ،	
بر ۲۶ / ۶ / ۲۸ / ۱ ۱۶۶۱ هـ التايكوندو تطبيقات الأداء "جملة حركية" ( تعزيز نواتج التعلم ) ۱	الحادي عشر
الأولى القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ١	
ر ۱ / ٥ – ٤ / ٥ / ٤ 18٤٦ هـ اختبارات الفصل الدراسي الأول	الثاني عشر





# توزيع مقرر الصف الثالث الابتدائي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ





عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الوحدة
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأوثى	±1887/Y/1A = Y / 18	الأول
1	ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية			
١	ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية			
١	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة		_A 1887/Y/Y0 = Y / Y1	الثاني
1	الانزلاق الصحيح في اتجاهات مختلفة : الخلف والجانب			
١	الانزلاق الصحيح في اتجاهات مختلفة : الخلف والجانب	الثانية	<u> ል</u> ነ <b>ዩ</b> ደጌ/ፕ/ፕ <b>-</b> ፕ/ፕል	الثائث
1	الاعتماد على الظهر مع تغيير الاتجاه			
1	نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان		∆1887/∀/9 - Y <b>/</b> 0	
١	تنطيط الكرة باليدين على الأرض التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني			الرابع
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	الأولى	△1887/7/17 <b>-</b> 7 <b>/</b> 17	الخامس
۲	السقوط الآمن في الاتجاه الأمامي والجانبي			
١	الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز	عثش	±1887/∀/YY = Y / Y1	السادس
<b>Y</b>	الوقوف على الرأس			
<b>Y</b>	تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني		ø1887/4/4+ <b>-</b> 4	السابع
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثاثة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الأولى الرابعة		
1	السقوط الآمن في الانتجاد الخلفي			الثامن
١	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات			
١	الميزان الجانبي		△1887 / € / 18 = € / 10	التاسع
<b>Y</b>	تنطيط الكرة باليدين في الهواء المحافظة على بيئة الأنشطة الرياضية			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	التايكوندو الأولى	۵۱۶٤٦ / ٤/٢١ – ٤ / ۱۷	العاشر
*	الصد من الخارج للداخل ( مومتونج – ماكي ) من الثبات			- Junear
١	الصدمن أعلى إلى أسفل ( أدي – ماكي ) من الثبات	التایکوندو الثانیة التایکوندو الأولی		
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		<u> </u>	الحادي عشر
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			
	اختبارات الفصل الدراسي الأول		۵ ۱٤٤٦ / ٥ / ٤ - ٥ / ١	الثاني عشر





### حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

# لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

