

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



خطة توزيع البدنية والدفاع عن النفس للصفوف الأولية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← مرحلة ابتدائية ← التربية البدنية ← الفصل الثالث ← الملف

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 17:51:08 2023-03-08

التواصل الاجتماعي بحسب مرحلة ابتدائية



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

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الأول	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياس المرونة	قياس المرونة	قياسات الجسمية
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الأولى	مفهوم الغذاء الصحيح	---	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياس المرونة	قياس المرونة	قياسات الجسمية
		مكونات الغذاء الصحيح					
		الاتزان					
الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الثامنة	العدو الصحيح في خط مستقيم	الاتزان	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياس المرونة	قياس المرونة	قياسات الجسمية
		يتبع: العدو الصحيح في خط مستقيم					
		الاهتزاز الصحيح					
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الثامنة	الاتزان باستناد الظهر على الحائط	الاتزان	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		يتبع: الاتزان باستناد الظهر على الحائط					
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (4) 1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	الأولى	التوافق	التوافق	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		العدو الصحيح في خط منحني					
		يتبع: العدو الصحيح في خط منحني					
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	التاسعة	إيقاف الكرة بالقدم	التوافق	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		يتبع: إيقاف الكرة بالقدم					
		الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة					
الأسبوع (6) 1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	التاسعة	يتبع: الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	التوافق	قياسات عناصر اللياقة البدنية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (7) 1444/10/10م - 2023/4/30م إلى 1444/10/14م - 2023/5/4م	الأولى	الرشاقة	الرشاقة	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية	قياسات الجسمية
		العدو الصحيح في خط متعرج					
		يتبع: العدو الصحيح في خط متعرج					

قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الرشاقة	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه	العاشره	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		يتبع: الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه		
		الجري بالكرة		
قياس السرعة (الجري 20 متر)	الرشاقة	يتبع: الجري بالكرة	العاشره	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		يتبع: الجري بالكرة		
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية		
قياس الرشاقة (الجري على شكل حرف T)	الالتزان	مدخل في رياضة الكاراتيه وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		غلق قبضة اليد		
		الوقفه المتوازية (هيكو - داتشي)		
قياس التوافق	التوافق	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	كاراتيه: الوحدة الثانية	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)		
قياس الالتزان الثابت والحركي	الرشاقة	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	كاراتيه: الوحدة الثانية	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)		
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)		
--	التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة		
	الالتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الالتزان		
		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:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (1)	الأولى	قياس المرونة
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الأولى	أهمية الغذاء الصحي كيفية اختيار الغذاء الصحي	---	قياس المرونة	الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الثامنة	قياس المرونة
		الاتزان	الاتزان				
		الوقوف على الكتفين	الاتزان	قياس المرونة			
		يتبع: الوقوف على الكتفين					
		يتبع: الوقوف على الكتفين					
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الثامنة	الإرسال الصحيح للكرة باليد يتبع: الإرسال الصحيح للكرة باليد ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	الاتزان	القياسات الجسمية			
		التوافق	التوافق	القياسات الجسمية			
		التسلق بطريقة صحيحة وآمنة					
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة					
الأسبوع (4) 1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	الأولى	التوافق	التوافق	القياسات الجسمية			
		التسلق بطريقة صحيحة وآمنة					
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة					
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	التاسعة	الاتزان نصفاً على الركبة الإرسال الصحيح للكرة بالقدم يتبع: الإرسال الصحيح للكرة بالقدم	التوافق	القياسات الجسمية			
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (6) 1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	التاسعة	ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	التوافق				
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (7) 1444/10/10م - 2023/4/30م إلى 1444/10/14م - 2023/5/4م	الأولى	الرشاقة	الرشاقة	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)			
		الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة					
		يتبع: الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة					

قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الرشاقة	الوقوف على الرأس نصفاً	العاشرة	الأسبوع (8) 1444/10/17 هـ - 2023/5/7 م إلى 1444/10/21 هـ - 2023/5/11 م
		يتبع: الوقوف على الرأس نصفاً		
		يتبع: الوقوف على الرأس نصفاً		
قياس السرعة (الجري 20 متر)	الرشاقة	الاحتضان الصحيح للكرة	العاشرة	الأسبوع (9) 1444/10/24 هـ - 2023/5/14 م إلى 1444/10/28 هـ - 2023/5/18 م
		يتبع: الاحتضان الصحيح للكرة		
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية		
قياس الرشاقة (الجري على شكل حرف T)	الاتزان	الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (10) 1444/11/1 هـ - 2023/5/21 م إلى 1444/11/5 هـ - 2023/5/26 م
		يتبع: الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات		
		يتبع: الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات		
قياس التوافق	التوافق	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (11) 1444/11/8 هـ - 2023/5/28 م إلى 1444/11/12 هـ - 2023/6/1 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات		
قياس الاتزان الثابت والحركي	الرشاقة	الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الخامسة	الأسبوع (12) 1444/11/15 هـ - 2023/6/4 م إلى 1444/11/19 هـ - 2023/6/8 م
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
	التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق		الأسبوع (13) 1444/11/22 هـ - 2023/6/11 م إلى 1444/11/26 هـ - 2023/6/15 م
	الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة		
	الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان		
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:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	القياسات القبلية	القياسات القبلية	القياسات القبلية
الأسبوع (1) 1444/8/20م - 2023/3/12م إلى 1444/8/24م - 2023/3/16م	الأولى	الغذاء الصحي اليومي	---	قياسات عناصر اللياقة البدنية	القياسات القبلية	القياسات القبلية	القياسات القبلية
		أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي					
		الاتزان					
الأسبوع (2) 1444/8/27م - 2023/3/19م إلى 1444/9/1م - 2023/3/23م	الثامنة	الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي	الاتزان	قياس المرونة	القياسات القبلية	القياسات القبلية	القياسات القبلية
		التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالم عمودية					
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالم عمودية					
الأسبوع (3) 1444/9/4م - 2023/3/26م إلى 1444/9/8م - 2023/3/30م	الثامنة	التصويب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك	الاتزان	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		يتبع: التصويب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك					
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (4) 1444/9/11م - 2023/4/2م إلى 1444/9/15م - 2023/4/6م	الأولى	التوافق	التوافق	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية					
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية					
الأسبوع (5) 1444/9/18م - 2023/4/9م إلى 1444/9/22م - 2023/4/13م	التاسعة	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة	التوافق	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة					
		يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة					
الأسبوع (6) 1444/10/6م - 2023/4/26م إلى 1444/10/7م - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	التاسعة	ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	التوافق	قياس الاتزان الثابت والحركي	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية					
الأسبوع (7) 1444/10/10م - 2023/4/30م إلى 1444/10/14م - 2023/5/4م	الأولى	الرشاقة	الرشاقة	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم (رمي الكرة من وضع الجلوس)	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية	القياسات الجسمية
		ألعاب تمهيدية في كرة القدم					
		يتبع: ألعاب تمهيدية في كرة القدم					

التاريخ: 01 / 08 / 1444هـ

التوقيع: 

الاسم: خالد بن زيد الصقبي

قياس القدرة العضلية (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الرشاقة	ألعاب تمهيدية في الكرة الطائرة	العاشرة	الأسبوع (8) 1444/10/17 هـ - 2023/5/7 م إلى 1444/10/21 هـ - 2023/5/11 م
		يتبع: ألعاب تمهيدية في الكرة الطائرة		
		ألعاب تمهيدية في كرة السلة		
قياس السرعة (الجرى 20 متر)	الرشاقة	ألعاب تمهيدية في كرة اليد	العاشرة	الأسبوع (9) 1444/10/24 هـ - 2023/5/14 م إلى 1444/10/28 هـ - 2023/5/18 م
		ألعاب تمهيدية في ألعاب المضرب		
		يتبع: ألعاب تمهيدية في ألعاب المضرب		
قياس اللياقة القلبية التنفسية (الجرى المكوكي)	الانزان	الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (10) 1444/11/1 هـ - 2023/5/21 م إلى 1444/11/5 هـ - 2023/5/26 م
		يتبع: الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات		
		يتبع: الركلة الأمامية (ماي — جيرى) من الثبات		
قياس التوافق	التوافق	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (11) 1444/11/8 هـ - 2023/5/28 م إلى 1444/11/12 هـ - 2023/6/1 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي — أوكي) من الثبات		
قياس الرشاقة (الجرى على شكل حرف T)	الرشاقة	الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات	كاراتيه: الوحدة الخامسة	الأسبوع (12) 1444/11/15 هـ - 2023/6/4 م إلى 1444/11/19 هـ - 2023/6/8 م
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
		يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو — أوكي) من الثبات		
القياسات البعدية	التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق		الأسبوع (13) 1444/11/22 هـ - 2023/6/11 م إلى 1444/11/26 هـ - 2023/6/15 م
	الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة		
	الانزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الانزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29 هـ - 2023/6/18 م إلى 1444/12/4 هـ - 2023/6/22 م