

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

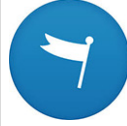


توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للصفوف العليا تعليم عام
وتحفيظ

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

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 05:27:16 2024-08-16

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 البدنية للصفوف الأولية تعليم عام و تحفيظ	1
توزيع منهج البدنية	2
السجل الختامي	3
سجل درجات التربية البدنية	4
متابعة تربية بدنية في منصة مدرستي	5



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر المرحلة الابتدائية الصفوف العليا (التعليم العام – تحفيظ القرآن)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

توزيع مقر الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	الأوضاع الصحيحة للجولس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بأسفل القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية) - وقفة الاستعداد المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)		
١	الضربة الأمامية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الإرسال المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	صد الكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	الثامنة		
١	الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة			
١	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة (ألعاب القوى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الوقفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الوقفات / (وقفة الطعن الأمامية) / "أب - كوبي"	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
-----				الثاني عشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للعود وأثرها على سلامة القوام الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية		٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٣ / ٢ / ١٤٤٦ هـ
١	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بباطن القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها		٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الأولى (الصحة)	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الإرسال المستقيم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	السادسة (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الضربة الخلفية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	الضربة الساحقة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى (الصحة)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	البدء المنخفض - آلية العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	التاسعة (ألعاب القوى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الوثب العالي بالطريقة السرجية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - مكي"	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الصد من الخارج للداخل "مومتوج - مكي"	التايكوندو - الثانية		
١	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"			
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	استجابة القلب للنشاط البدني العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	الجري المتعرج بالكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	ضرب الكرة بالرأس من الثبات القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	الأولى - الصحة	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق			
١	الإرسال القاطع المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الإرسال من تحت الذراع المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الضربة الطائرة المسقطه	السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الضربة نصف الطائرة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	الأولى - الصحة	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة			
١	الجري في منحني المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	قفز الحواجز أثناء الجري المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الوثب الثلاثي المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	اليومسي الأولى (الجزء الأول) - (تاجوك - ألجن)	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الثاني) - (تاجوك - ألجن)	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الثالث) - (تاجوك - ألجن)			
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٥ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

