

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف توزيع منهج التربية البدنية للصفوف الأولية

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [مرحلة ابتدائية](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#)

الملف توزيع منهج التربية البدنية للصفوف الأولية

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [مرحلة ابتدائية](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثاني](#)

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

[استمارة مفرغة لتقييم نتائج مسابقة ألعاب وأبتكر](#)



التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense

almanar.com/sa
المنار السعودية

توزيع مقرر المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية (التعليم العام)

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ هـ



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٣ هـ	الأولى	حقيبة الإسعافات الأولية	١
			التوافق	١
			صعود السلم	١
الثاني	٨ / ٥ - ١٢ / ٥ / ١٤٤٣ هـ	الخامسة	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	١
			الوقوف على قدم واحدة	١
			تسليم الكرة وتسلمها	١
			تسليم الكرة وتسلمها	١
الثالث	١٦ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٣ هـ	الأولى	إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			الرشاقة	١
			الزحف الصحيح	٢
الرابع	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٣ هـ	السادسة	اللف حول المحور الطولي للجسم	١
الخامس	٢٩ / ٥ - ٣ / ٦ / ١٤٤٣ هـ		الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة	١
			لقف الكرة	٢
السادس	١٣ / ٦ - ١٧ / ٦ / ١٤٤٣ هـ	الأولى	اتزان الجسم أثناء الثبات	١
			المرونة	١
			الانزلاق الصحيح	١
السابع	٢٠ / ٦ - ٢٤ / ٦ / ١٤٤٣ هـ	السابعة	الانزلاق الصحيح	١
			المشي المتزن على خط مستقيم	١
			ركل الكرة الثابتة	١
			ركل الكرة الثابتة	١
الثامن	٢٧ / ٦ - ٢٩ / ٦ / ١٤٤٣ هـ		اتزان الجسم أثناء الحركة	١
			الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه	١
التاسع	٥ / ٧ - ٩ / ٧ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الأولى	مدخل في رياضة الجودو	١
		الجودو - الثانية	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢
العاشر	١٢ / ٧ - ١٦ / ٧ / ١٤٤٣ هـ		الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢
		الجودو - الثالثة	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	١
الحادي عشر	١٩ / ٧ - ٢١ / ٧ / ١٤٤٣ هـ		الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٣
الثاني عشر	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٣ هـ		اختبارات	---
الثالث عشر	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٣ هـ	-----	اختبارات	---

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيُعزز في الوحدة التعليمية التالية المقر بها في دليل المعلم/المعلمة.



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٣ هـ	الأولى	الملابس الملائمة للأجواء الحارة	١
			الملابس الملائمة للأجواء الباردة	١
			التوافق	١
الثانية	٨ / ٥ - ١٢ / ٥ / ١٤٤٣ هـ	الخامسة	القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة	١
			القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة	١
			الرفع الصحيح للأثقال	٢
الثالث	١٦ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٣ هـ	السادسة	ركل الكرة المتحركة بالقدم	٢
			التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني	١
الرابع	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٣ هـ	الأولى	الرشاقة	١
			الهبوط الصحيح على قدم واحدة	١
			الدوران حول المحور العرضي للجسم	٢
الخامس	٢٩ / ٥ - ٣ / ٦ / ١٤٤٣ هـ	السادسة	التثبيت الصحيح للكرة بالقدم	١
			التثبيت الصحيح للكرة بالقدم	١
			إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني	١
السادس	١٣ / ٦ - ١٧ / ٦ / ١٤٤٣ هـ	الأولى	المرونة	١
			الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين	٢
			حمل الأثقال بطريقة صحيحة	١
السابع	٢٠ / ٦ - ٢٤ / ٦ / ١٤٤٣ هـ	السابعة	حمل الأثقال بطريقة صحيحة	١
			تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم	٢
			مدخل في رياضة الجودو	١
الثامن	٢٧ / ٦ - ٢٩ / ٦ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الأولى	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢
			الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢
			الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	١
التاسع	٥ / ٧ - ٩ / ٧ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الثانية	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٣
			اختبارات	---
			اختبارات	---
العاشر	١٢ / ٧ - ١٦ / ٧ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الثالثة	اختبارات	---
			اختبارات	---
			اختبارات	---
الحادي عشر	١٩ / ٧ - ٢١ / ٧ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الثالثة	اختبارات	---
			اختبارات	---
			اختبارات	---
الثاني عشر	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الثالثة	اختبارات	---
			اختبارات	---
			اختبارات	---
الثالث عشر	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الثالثة	اختبارات	---
			اختبارات	---
			اختبارات	---

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقر بها في دليل المعلم/المعلمة.



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٣ هـ

الوحدة	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١ / ٥ - ٥ / ١٤٤٣ هـ	الأولى	أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			التوافق	١
الثاني	٨ / ٥ - ١٢ / ١٤٤٣ هـ	الخامسة	التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة	١
			مرحلة الذراعان من خلف وأمام الجسم	١
			الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	١
			تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء	١
الثالث	١٦ / ٥ - ١٩ / ١٤٤٣ هـ	الاولى	تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء	١
			المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني	١
الرابع	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ١٤٤٣ هـ	السادسة	الرشاقة	١
			التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة	١
الخامس	٢٩ / ٥ - ٣ / ١٤٤٣ هـ	الاولى	القوس المعكوس	٢
			الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"	٢
السادس	١٣ / ٦ - ١٧ / ١٤٤٣ هـ	الاولى	رمي الكرة بطريقة صحيحة	١
			رمي الكرة بطريقة صحيحة	١
السابع	٢٠ / ٦ - ٢٤ / ١٤٤٣ هـ	الاولى	المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني	١
			المرونة	١
الثامن	٢٧ / ٦ - ٢٩ / ١٤٤٣ هـ	الرابعة	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة	١
			التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة	٢
التاسع	٥ / ٧ - ٩ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الأولى	تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	٣
			مدخل في رياضة الجودو	١
العاشر	١٢ / ٧ - ١٦ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الثانية	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢
			الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	٢
الحادي عشر	١٩ / ٧ - ٢١ / ١٤٤٣ هـ	الجودو - الثالثة	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	١
			الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	٣
الثاني عشر	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ١٤٤٣ هـ	-----	اختبارات	---
الثالث عشر	٣ / ٨ - ٧ / ١٤٤٣ هـ	-----	اختبارات	---

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقر بها في دليل المعلم/المعلمة.



almanahj.com/sa
المنهج السعودية



فريق عمل التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense