

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد مرحلة ابتدائية اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/30>

\* للحصول على جميع أوراق مرحلة ابتدائية في مادة التربية وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/30>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد مرحلة ابتدائية في مادة التربية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/303>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ مرحلة ابتدائية اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade30>

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

<https://t.me/sacourse>

## نموذج (2): توزيع الوحدات الدراسية في المناهج الدراسية وفق نظام الثلاثة فصول

| المرحلة الدراسية : التعليم العام       |                                       |                     |  |  |                  |   |  |                    |   |
|--|---------------------------------------|---------------------|--|--|------------------|---|--|--------------------|---|
| عدد الحصص : ثلاث حصص دراسية في الأسبوع |                                       |                     | المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس |  |                  | الصف الأول الابتدائي                            |  |                    |   |
| الفصل الدراسي الثالث                   |                                       |                     | الفصل الدراسي الثاني                     |  |                  | الفصل الدراسي الأول                             |  |                    |   |
| عدد الحصص                              | الدرس                                 | الوحدة              | عدد الحصص                                | الدرس  | الوحدة           | عدد الحصص                                       | الدرس  | الوحدة             |   |
| 2                                      | المشي المتزن على خط مستقيم            | الخامسة             | 3  | تحريك الذراع من مفصل الكتف<br>الوثب الصحيح         | الثالثة          | 1   | الوقوف الصحيح                                | الأولى             |   |
| 2                                      | ركل الكرة الثابتة                     |                     | 3  | الوقوف على قدم واحدة باتزان                        |                  | 2   | المشي الصحيح                                 |                    |   |
| 2                                      | الوعي باتزان الجسم اثناء الثبات       |                     |  | 3  |                  | تسليم وتسلم الكرة بطريقة صحيحة                  | 2  |                    | الاتزان المنخفض على القدم والساق والركبة واليدين              |
| 1                                      | الارتعاش الصحيح                       |                     | 3  | الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو أجزاء منه     |                  | 3   | مسك الكرة                                    |                    |   |
| 2                                      | الانزلاق الصحيح                       | السادسة             | 3  | تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل      | الرابعة          | 3   | دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة        |                    | الثانية   |
| 2                                      | الاتزان بالاستناد بالظهر على حائط     |                     | 3  | صعود السلم   |                  | 1   | الوعي بأجزاء الجسم اثناء الثبات وخلال الحركة |                    |   |
| 3                                      | إيقاف الكرة بالقدم                    |                     | 1  | الاتزان فوق قاعدة ثابتة                            |                  | 1   | الجلوس الصحيح                                |                    |   |
| 1                                      | الوعي باتزان الجسم خلال الحركة        | السابعة             | 2  | لقف الكرة  |                  | 3   | الجري الصحيح                                 | التايكوندو الأولى  |   |
| 1                                      | الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه |                     | 3  | ضرب المشاركة الخطرة على الزميل اثناء ممارسة النشاط | 2                | الاتزان على القدم والركبة واليدين               |  |                    |   |
| 1                                      | الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة     |                     | 1  | اللف حول المحور الطولي للجسم                       | 3                | دحرجة الكرة بيد واحدة من الثبات بجميع الاتجاهات |  |                    |   |
| 3                                      | الجري بالكرة                          |                     | 3  | الزحف على الأرض بالاعتماد على الرجلين والذراعين    | 3                | مسارات الحركة                                   |  |                    |   |
| 3                                      | العدو الصحيح                          | الكاراتيه /الأولى   | 3  | الوقوف الهجومية اليمنى واليسرى                     | الجودو / الثانية | 1   | وقفه الانتباه وغلق قبضة اليد                 | التايكوندو الثانية |   |
| 1                                      | وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية        |                     | 3  | الوقوف الدفاعية اليمنى واليسرى                     |                  | 2   | الوقوفات ( المتوازية – الاستعداد )           |                    |   |
| 1                                      | وقفه الانتباه وغلق قبضة اليد          |                     |  | 3  |                  | الوقوف الدفاعية اليمنى واليسرى                  | 6  |                    | اللكمات الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي -مومتونج) |
| 2                                      | الوقوفات                              |                     |  |  |                  |   |  |                    |   |
| 6                                      | اللكمات الأمامية المستقيمة في الثبات  | الكاراتيه / الثانية |  |  |                  |   |  |                    |   |
| 33                                     |                                       | الإجمالي            | 33                                       |  | الإجمالي         | 33  |  | الإجمالي           |   |

| المرحلة الدراسية: التعليم العام       |   |                   |  |   |                |                        |   |                    |
|---------------------------------------|---|-------------------|--|---|----------------|------------------------|---|--------------------|
| عدد الحصص: ثلاث حصص دراسية في الأسبوع |   |                   | المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس |   |                | الصف: الثاني الابتدائي |   |                    |
| الفصل الدراسي الثالث                  |   |                   | الفصل الدراسي الثاني                     |   |                | الفصل الدراسي الأول    |   |                    |
| عدد الحصص                             | الدرس                                     | الوحدة            | عدد الحصص                                | الدرس   | الوحدة         | عدد الحصص              | الدرس   | الوحدة             |
| 3                                     | التعلق الصحيح على العارضة                 | الخامسة           | 3  | القفز الصحيح  | الثالثة        | 3                      | الانزلاق من الجري في خط مستقيم/متعرج / منحني      | الأولى             |
| 3                                     | الدوران حول المحور العرضي للجسم           |                   | 3  | تقوس الجسم  |                | 2                      | سحب المقاومات                                     |                    |
| 3                                     | الاتزان نصفاً على الركبة                  |                   | 3  | الميزان الخلفي  |                | 2                      | الوقوف من وضع جلوس التربع والذراعان ممتدان أماماً |                    |
| 3                                     | الارسال الصحيح للكرة باليد                |                   | 3  | التثبيت الصحيح للكرة بالقدم                             |                | 3                      | التمرير الصحيح للكرة بيدين وبيد واحدة             |                    |
| 3                                     | الهبوط الصحيح بالقدمين من ارتفاعات منخفضة | السادسة           | 3  | الوعي بالجهد  | الرابعة        | 2                      | الوعي بالبيئة                                     |                    |
| 3                                     | الحمل الصحيح للأثقال                      |                   | 3  | الهبوط الصحيح بقدم واحدة من ارتفاعات منخفضة             |                | 3                      | الرشاقة   | الثانية            |
| 3                                     | الوقوف الصحيح على الرأس نصفاً             |                   | 3  | الرفع الصحيح للأثقال                                    |                | 3                      | الحجل الصحيح                                      |                    |
| 3                                     | الاحتضان الصحيح للكرة                     |                   | 3  | الوقوف على الكتفين                                      |                | 3                      | الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة                   |                    |
| 4                                     | ماي جيري من الثبات                        | الكاراتيه الثالثة | 3  | التمرير الصحيح للكرة بالقدم                             |                | 3                      | الميزان الأمامي من الثبات                         |                    |
| 2                                     | آجي او كي من الثبات                       | الكاراتيه الرابعة | 3  | التحركات الرئيسية ( الطبيعي – للأمام – للخلف – للجانب ) | الجودو الرابعة | 3                      | الركل الصحيح للكرة المتحركة بالقدم                | التايكوندو الثالثة |
|                                       |   |                   | 3  | التحرك الدائري  | الجودو الخامسة | 4                      | الركلة الأمامية من الثبات (آب تشاجي )             |                    |
|                                       |   |                   |  |   |                | 2                      | الصد من أسفل إلى أعلى من الثبات (أولجل مائي )     | التايكوندو الرابعة |
| 33                                    |   | الإجمالي          | 33                                       |   | الإجمالي       | 33                     |   | الإجمالي           |

| المرحلة الدراسية: التعليم العام |   |           |  |  |           |  |   |           |
|---------------------------------|---|-----------|--|--|-----------|--|---|-----------|
| الصف: الثالث الابتدائي          |   |           | المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس |  |           | عدد الحصص : ثلاث حصص دراسية في الأسبوع |   |           |
| الفصل الدراسي الأول             |   |           | الفصل الدراسي الثاني                     |  |           | الفصل الدراسي الثالث                   |   |           |
| الوحدة                          | الدرس   | عدد الحصص | الوحدة                                   | الدرس  | عدد الحصص | الوحدة                                 | الدرس   | عدد الحصص |
| الأولى                          | الانزلاق بطريقة صحيحة في اتجاهي الخلف والجانب       | 3         | الثالثة                                  | التعلق بطريقة آمنة وصحيحة حسب مستويات مختلفة     | 3         | الخامسة                                | التسلق بطريقة آمنة وصحيحة على عقل حائطية أو حبال معلقة أو سلال عمودية | 3         |
|                                 | الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه    | 3         |  | الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات     | 3         |  | تطبيق القوس المعكوس   | 3         |
|                                 | نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان                   | 3         |  | الميزان الجاني                                   | 3         |  | الوقوف على قاعدة الاتزان – قاعدة غير ثابتة                            | 3         |
|                                 | تنطيط الكرة باليدين بطريقة صحيحة على الأرض          | 3         |  | رمي الكرة بطريقة صحيحة                           | 3         |  | التصويب على هدف ثابت او متحرك باستخدام يد واحدة أو القدم              | 3         |
| الثانية                         | السقوط بطريقة صحيحة وأمنة باتجاهات مختلفة           | 3         | الرابعة                                  | الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي | 3         | السادسة                                | ألعاب تمهيدية في كرة القدم  | 3         |
|                                 | الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز   | 3         |  | مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم                | 3         |  | ألعاب تمهيدية في كرة الطائرة  | 3         |
|                                 | الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة                       | 3         |  | الاتزان من وضع الاقعاء نصفاً                     | 3         |  | ألعاب تمهيدية في كرة السلة  | 3         |
|                                 | تنطيط الكرة باليدين في الهواء                       | 3         |  | تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة                  | 3         |  | ألعاب تمهيدية في كرة اليد   | 3         |
| التايكوندو                      | الصد من الخارج إلى الداخل من الثبات ( مومتونج ماي ) | 2         | الجودو                                   | السقطه الخلفية من الرقود                         | 3         | الكاراتيه                              | سوتوأوكي من الثبات  | 2         |
|                                 | الصد من أعلى إلى أسفل من الثبات ( اري ماي )         | 2         |  | جملة حركية من الثبات                             | 6         |  | جيدان براي من الثبات  | 2         |
|                                 | جملة حركية  | 5         |  | جملة حركية                                       | 5         |  | جملة حركية  | 5         |
| الإجمالي                        |   | 33        | الإجمالي                                 |  | 33        | الإجمالي                               |   | 33        |

| رئيس الفريق        |  |  |  |  | د. محمد الرميح  |                  |
|--------------------|--|--|--|--|-----------------|------------------|
| أسماء أعضاء الفريق |  |  |  |  | أ. خالد الصقعي  | د. فهد عابدين    |
|                    |  |  |  |  | د. نورة الدجين  | د. سهى حمدان     |
|                    |  |  |  |  | أ. مناهل الدريس | أ. فاطمة آل أحمد |