

تم تحميل وعرض المادة من



موقع حصتي هو موقع تعليمي ي العمل على تسهيل العملية التعليمية بطريقة بسيطة وسهلة و توفير كل ما يحتاجه المعلم والطالب لكافه الصفوف الدراسية كما يحتوى الموقع على حلول جميع المواد مع الشروح المتنوعة للمعلمين.

# توزيع المنهج: كل المدن

١٤٤٧ هـ

الفصل الدراسي الثاني

الصف الأول الابتدائي

التربية البدنية والدفاع عن النفس

## الأسبوع 6

من ١٤٤٧/٩/٩ إلى ١٤٤٧/٩/١٤

- ✗ الوحدة الثالثة - التزان المختلط على الركبة والساقي والقدم
- ✗ الوحدة الثالثة - درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات

## الأسبوع 5

من ١٤٤٧/٨/٣ إلى ١٤٤٧/٨/٢٤

- ✗ الوحدة الثالثة - الوضع الصحيح للوقوف
- ✗ الوحدة الثالثة - الوضع الصحي للمشي

## الأسبوع 4

من ١٤٤٧/٨/٢٤ إلى ١٤٤٧/٨/٢٠

- ✗ الوحدة الثانية - الوضع الصحي للمشي
- ✗ الوحدة الثانية - مسك الكوة باليدين

## الأسبوع 3

من ١٤٤٧/٨/١٧ إلى ١٤٤٧/٨/١٣

- ✗ الوحدة الأولى - مكونات الغذاء الصحي
- ✗ الوحدة الثانية - الوضع الصحي للوقوف

## الأسبوع 2

من ١٤٤٧/٨/١٠ إلى ١٤٤٧/٨/٦

- ✗ الوحدة الأولى - وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني
- ✗ الوحدة الأولى - مفهوم الغذاء الصحي

## الأسبوع 1

من ١٤٤٧/٧/٣٩ إلى ١٤٤٧/٧/٣٤

- ✗ الوحدة الأولى - عناصر اللياقة البدنية
- ✗ الوحدة الأولى - الرشاقة، المرونة، التزان، التوازن
- ✗ الوحدة الأولى - تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني

## الأسبوع 12

من ١٤٤٧/١١/٩ إلى ١٤٤٧/١١/١٣

- ✗ الوحدة السادسة - الوقوف بالقدمين على قاعدة ثانية
- ✗ الوحدة السادسة - لقف الكرة أو أي أداة

## الأسبوع 11

من ١٤٤٧/١١/٦ إلى ١٤٤٧/١١/٢٤

- ✗ الوحدة السادسة - الزحف على الأرض معتمد على الرجلين واليدين.
- ✗ الوحدة السادسة - اللف حول المحور الطولي للجسم

## الأسبوع 10

من ١٤٤٧/١٠/٢٤ إلى ١٤٤٧/١٠/٢٨

- ✗ الوحدة الخامسة - الوقوف على قدم واحدة
- ✗ الوحدة الخامسة - استلام الكرة أو الأداة وتسليمها.

## الأسبوع 9

من ١٤٤٧/١٠/٢٣ إلى ١٤٤٧/١٠/١٧

- ✗ الوحدة الرابعة - صعود السلالم
- ✗ الوحدة الخامسة - مد وثني مفصل الفخذ لل لدى الحركي الكامل.

## الأسبوع 8

من ١٤٤٧/١٠/٨ إلى ١٤٤٧/١٠/٤

- ✗ الوحدة الرابعة - التزان على الركبة والقدم
- ✗ الوحدة الرابعة - درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات

## الأسبوع 7

من ١٤٤٧/٩/١٦ إلى ١٤٤٧/٩/١٢

- ✗ الوحدة الرابعة - الوقوف الصحيح في المكان مع التذكر في جميع الاتجاهات
- ✗ الوحدة الرابعة - مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له

## الأسبوع 18

من ١٤٤٧/١٢/٢٨ إلى ١٤٤٧/١٢/٣١

اختبارات شفهية وعملية

## الأسبوع 19

من ١٤٤٨/١٢/١٧ إلى ١٤٤٨/١٢/١٣

اختبارات نهائية

## الأسبوع 17

من ١٤٤٧/١٢/٢٥ إلى ١٤٤٧/١٢/٣١

- ✗ الوحدة التاسعة - الوقوف على قاعدة ثانية بقدم واحدة
- ✗ الوحدة العاشرة - العدو الصحيح في خط متعرج

## الأسبوع 16

من ١٤٤٧/١٢/٢٨ إلى ١٤٤٧/١٢/٢٤

- ✗ الوحدة التاسعة - العدو الصحيح في خط منحني
- ✗ الوحدة التاسعة - إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم

## الأسبوع 15

من ١٤٤٧/١٢/٢٤ إلى ١٤٤٧/١٢/٢٠

- ✗ الوحدة الثامنة - اهتزاز بعض أجزاء الجسم بصورة صحيحة
- ✗ الوحدة الثامنة - الجلوس بالاستناد المتزن على الدائط

## الأسبوع 14

من ١٤٤٧/١٢/٢٧ إلى ١٤٤٧/١٢/٢٣

- ✗ الوحدة السابعة - ركل الكرة وهي ثابتة.
- ✗ الوحدة الثامنة - العدو الصحيح في خط مستقيم
- ✗ الوحدة السابعة - المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية.

## الأسبوع 13

من ١٤٤٧/١٢/٢٣ إلى ١٤٤٧/١٢/٢١

- ✗ الوحدة السابعة - الانزلاق للأمام من المشي.
- ✗ الوحدة السابعة - المشي على خط مستقيم باتزان وانسيابية.

الإجازات:

١- يوم التأسيس: ١٤٤٧/٩/٥. ٢- إجازة عيد الفطر: من ١٤٤٧/١٠/٣ هـ إلى ١٤٤٧/١٠/٣ هـ. ٣- إجازة عيد الأضحى: من ١٤٤٧/١١/٢٧ هـ إلى ١٤٤٧/١٢/١٣ هـ. ٤- الاختبارات النهائية: من ١٤٤٨/٠١/١٣ هـ