



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

# خطة مقترحة لمقرر المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية

( التعليم العام – تحفيظ القرآن )

حسب توزيع قناة عين ومنصة مدرستي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ – ١٤٤٨ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- المعلم / ة
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

نسخة (١)

# خطة مقترحة لمقرر الصف الأول الابتدائي

## الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

| الأسبوع    | التاريخ | الوحدة     | عنوان الدرس                                                           | عدد الحصص |
|------------|---------|------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| الأول      |         | الأولى     | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة                     | ٢         |
| الثاني     |         |            | تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني                                     | ١         |
|            |         |            | وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني                    | ١         |
|            |         |            | مفهوم الغذاء الصحي - مكونات الغذاء الصحي                              | ١         |
| الثالث     |         | الثانية    | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة                              | ١         |
|            |         |            | الوضع الصحي للوقوف                                                    | ٢         |
|            |         |            | الوضع الصحي للمشي                                                     | ٢         |
|            |         |            | مسك الكرة باليدين                                                     | ١         |
| الرابع     |         | الأولى     | مسك الكرة باليدين                                                     | ١         |
|            |         |            | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها                    | ١         |
|            |         |            | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة                              | ١         |
| الخامس     |         |            | الوضع الصحيح للجلوس                                                   | ٢         |
| السادس     |         | الثالثة    | الوضع الصحيح للجري                                                    | ١         |
|            |         |            | الوضع الصحيح للجري                                                    | ١         |
|            |         |            | الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم                              | ٢         |
|            |         |            | درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات                                | ٢         |
| الثامن     |         | الأولى     | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها                    | ١         |
|            |         |            | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان                              | ١         |
| التاسع     |         |            | الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات                    | ٢         |
|            |         |            | الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات                    | ١         |
| العاشر     |         | الرابعة    | مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له                                         | ٢         |
|            |         |            | مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له                                         | ١         |
|            |         |            | الاتزان على الركبة والقدم                                             | ٢         |
|            |         |            | الاتزان على الركبة والقدم                                             | ١         |
| الحادي عشر |         | الأولى     | درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات                      | ٢         |
|            |         |            | درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات                      | ١         |
|            |         |            | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها                    | ١         |
|            |         |            | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق                              | ١         |
| الثاني عشر |         | التايكوندو | مدخل في رياضة التايكوندو<br>وقفه الانتباه (موا - سوجي) وغلق قبضة اليد | ١         |
|            |         |            | الوقوف المتواز (نارينهي - سوجي)                                       | ١         |
|            |         |            | وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)                                         | ١         |
|            |         |            | الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)                  | ٣         |
| الثالث عشر |         | الأولى     | الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)                | ٣         |
|            |         |            | القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة                     | ٢         |
| الرابع عشر |         |            | اختبارات                                                              | -----     |
| الخامس عشر |         |            | اختبارات                                                              | -----     |

# خطة مقترحة لمقرر الصف الثاني الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

| الأسبوع    | التاريخ | الوحدة     | عنوان الدرس                                                                                              | عدد الحصص |
|------------|---------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| الأول      |         | الأولى     | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة                                                        | ٣         |
| الثاني     |         |            | التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني                                            | ١         |
|            |         |            | ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني<br>ملابس الأجواء الحارة في أثناء ممارسة النشاط البدني | ١         |
|            |         |            | أهمية الغذاء الصحي - أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي                                                    | ١         |
| الثالث     |         | الثانية    | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة                                                                 | ١         |
| الرابع     |         |            | الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى                                              | ٢         |
|            |         |            | الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى                                              | ١         |
|            |         |            | سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة                                                                         | ٢         |
| الخامس     |         |            | الوقوف من جلوس التربع والذراعان ممدودتان إلى الأمام                                                      | ٢         |
|            |         |            | تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين                                                                         | ١         |
|            |         |            | تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين                                                                         | ١         |
| السادس     |         |            | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها                                                       | ١         |
|            |         |            | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة                                                                 | ١         |
|            |         |            | الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام - والخلف - والمتعرج                                                        | ٣         |
| السابع     |         | الثالثة    | الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة                                                                          | ٢         |
| الثامن     |         |            | الميزان الأمامي من الثبات                                                                                | ١         |
|            |         |            | الميزان الأمامي من الثبات                                                                                | ٢         |
| التاسع     |         |            | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها                                                       | ١         |
|            |         |            | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان                                                                 | ١         |
| العاشر     |         | الرابعة    | القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله = اليدين والرجلين         | ٢         |
| الحادي عشر |         |            | الميزان الجانبي                                                                                          | ٢         |
|            |         |            | القوس المعكوس نصفاً                                                                                      | ١         |
|            |         |            | القوس المعكوس نصفاً                                                                                      | ٢         |
| الثاني عشر |         |            | تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة                                                                       | ١         |
|            |         |            | تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة                                                                       | ١         |
|            |         |            | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها                                                       | ١         |
| الثالث عشر |         | الأولى     | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق                                                                 | ١         |
| الرابع عشر |         | التايكوندو | مدخل في رياضة التايكوندو<br>وقفه الانتباه (موا - سوجي) وغلق قبضة اليد                                    | ١         |
|            |         |            | الوقوف المتوازية (نارينبي - سوجي)                                                                        | ١         |
|            |         |            | وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)                                                                            | ١         |
|            |         |            | الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات<br>( أولجل - جيروجي)                                                 | ٣         |
|            |         |            | الكلمة الأمامية المستقيمة من الثبات<br>(مومتونج - جيروجي)                                                | ٣         |
| الخامس عشر |         | الأولى     | القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة                                                        | ٢         |
| السادس عشر |         |            | اختبارات                                                                                                 | -----     |
| الثامن عشر |         |            |                                                                                                          |           |

# خطة مقترحة لمقرر الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

| الأسبوع    | التاريخ | الوحدة     | عنوان الدرس                                                                                                      | عدد الحصص |
|------------|---------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| الأول      |         | الأولى     | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة                                                                | ٣         |
|            |         |            | معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة                                                     | ١         |
| الثاني     |         |            | أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني<br>أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني | ١         |
|            |         |            | الغذاء الصحي اليومي - أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي                                                           | ١         |
| الثالث     |         |            | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة                                                                         | ١         |
|            |         | الثانية    | الاداء في اتجاهات مختلفة : الخلف - الجانب                                                                        | ٢         |
| الرابع     |         |            | الانزلاق في اتجاهات مختلفة : الخلف - الجانب                                                                      | ٢         |
|            |         |            | نقل الكرة فوق الرأس بثبات واتزان                                                                                 | ١         |
|            |         |            | نقل الكرة فوق الرأس بثبات واتزان                                                                                 | ١         |
| الخامس     |         |            | تنطيط الكرة باليدين على الأرض                                                                                    | ٢         |
|            |         |            | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها                                                               | ١         |
| السادس     |         | الأولى     | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة                                                                         | ١         |
|            |         |            | السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والخلفي                                                                          | ١         |
|            |         |            | السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والخلفي                                                                          | ١         |
| السابع     |         |            | الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز                                                                | ٢         |
|            |         |            | الوقوف على الرأس                                                                                                 | ٣         |
| الثامن     |         |            | تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض                                                                              | ٣         |
| التاسع     |         |            | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها                                                               | ١         |
| العاشر     |         | الأولى     | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان                                                                         | ١         |
|            |         | الرابعة    | السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي                                                                                   | ١         |
|            |         |            | السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي                                                                                   | ١         |
| الحادي عشر |         |            | الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات                                                                     | ٢         |
|            |         |            | الميزان الجانبي                                                                                                  | ٢         |
| الثاني عشر |         |            | تنطيط الكرة باليدين في الهواء                                                                                    | ١         |
|            |         |            | تنطيط الكرة باليدين في الهواء                                                                                    | ١         |
| الثالث عشر |         |            | تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها                                                               | ١         |
|            |         | الأولى     | ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق                                                                         | ١         |
|            |         | التايكوندو | مدخل في رياضة التايكوندو<br>وقفه الانتباه (موا - سوجي) وغلق قبضة اليد                                            | ١         |
| الرابع عشر |         |            | الوقفة المتوازية ( نارينهي - سوجي )                                                                              | ١         |
|            |         |            | وقفة الاستعداد (جونيي - سوجي)                                                                                    | ١         |
| الخامس عشر |         |            | الكلمة الامامية المستقيمة من الثبات<br>( أولجل - جيروجي )                                                        | ٣         |
| السادس عشر |         |            | الكلمة الامامية المستقيمة من الثبات<br>( مومتونج - جيروجي )                                                      | ٣         |
| السابع عشر |         | الأولى     | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة                                                                | ٣         |
| الثامن عشر |         | -----      | اختبارات                                                                                                         | -----     |

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

