

## توزيع المنهج

### لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

| المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس                                                |  | الصف: الصف الأول الابتدائي                                                                                          |  | الفصل: الدراسي الأول                                                  |  | للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)                                         |  |                                                                        |  |                                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|--|
| الأسبوع ١                                                                               |  | الأسبوع ٢                                                                                                           |  | الأسبوع ٣                                                             |  | الأسبوع ٤                                                             |  | الأسبوع ٥                                                              |  | الأسبوع ٦                                                    |  |
| من ٣١٠ إلى ٣١٤ هـ<br>من ٨٠٢٣ إلى ٨٠٢٦ م                                                 |  | من ٣١٧ إلى ٣٢١ هـ<br>من ٨٠٣٠ إلى ٨٠٣٦ م                                                                             |  | من ٣٢٤ إلى ٣٢٨ هـ<br>من ٩٠٦ إلى ٩١٠ م                                 |  | من ٤٠٢ إلى ٤٠٦ هـ<br>من ٩١٣ إلى ٩١٧ م                                 |  | من ٤٠٩ إلى ٤١٣ هـ<br>من ٩٢٠ إلى ٩٢٤ م                                  |  | من ٤١٦ إلى ٤٢٠ هـ<br>من ٩٢٧ إلى ٩٣١ م                        |  |
| الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية ( الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) ،<br>التهيئة |  | الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني<br>الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني |  | الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي<br>الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي |  | الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف<br>الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشي |  | الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين<br>الوحدة الثالثة-الوضع الصحيح للوقوف |  | الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للجري                             |  |
| الأسبوع ٧                                                                               |  | الأسبوع ٨                                                                                                           |  | الأسبوع ٩                                                             |  | الأسبوع ١٠                                                            |  | الأسبوع ١١                                                             |  | الأسبوع ١٢                                                   |  |
| من ٤٠٣ إلى ٤٠٧ هـ<br>من ٩٠٤ إلى ٩٠٨ م                                                   |  | من ٤٠٤ إلى ٤٠٨ هـ<br>من ٩٠٥ إلى ٩٠٩ م                                                                               |  | من ٥٠٧ إلى ٥١١ هـ<br>من ٩٠٨ إلى ٩١٢ م                                 |  | من ٥١٤ إلى ٥١٨ هـ<br>من ٩١٥ إلى ٩١٩ م                                 |  | من ٥٢١ إلى ٥٢٥ هـ<br>من ٩٢٢ إلى ٩٢٦ م                                  |  | من ٥٢٨ إلى ٥٣٢ هـ<br>من ٩٢٩ إلى ٩٣٣ م                        |  |
| الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم                                 |  | الوحدة الثالثة-درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات                                                               |  | الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات     |  | الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له                          |  | الوحدة الرابعة-الاتزان على الركبة والقدم                               |  | الوحدة الرابعة-درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات |  |
| الأسبوع ١٣                                                                              |  | إجازة                                                                                                               |  | الأسبوع ١٤                                                            |  | الأسبوع ١٥                                                            |  | الأسبوع ١٦                                                             |  | الأسبوع ١٧                                                   |  |
| من ٦٠٥ إلى ٦٠٩ هـ<br>من ١٢٠٥ إلى ١٢٠٩ م                                                 |  | من ٦١٠ إلى ٦١٤ هـ<br>من ١٢٠٦ إلى ١٢١٠ م                                                                             |  | من ٦١٩ إلى ٦٢٣ هـ<br>من ١٢٠٩ إلى ١٢١٣ م                               |  | من ٦٢٦ إلى ٦٣٠ هـ<br>من ١٢١٢ إلى ١٢١٦ م                               |  | من ٧٠٤ إلى ٧٠٨ هـ<br>من ١٢١٣ إلى ١٢١٧ م                                |  | من ٧١٠ إلى ٧١٤ هـ<br>من ١٢١٩ إلى ١٢٢٣ م                      |  |
| الوحدة الخامسة-صعود السلم                                                               |  | إجازة الخريف                                                                                                        |  | الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.                |  | الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة                                   |  | الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها.<br>مراجعة              |  | مراجعة عامة                                                  |  |
| الأسبوع ١٨                                                                              |  | الأسبوع ١٩                                                                                                          |  | إجازة                                                                 |  |                                                                       |  |                                                                        |  |                                                              |  |
| من ٧١٨ إلى ٧٢٢ هـ<br>من ١٢٢٧ إلى ١٢٣١ م                                                 |  | من ٧٢٥ إلى ٧٢٩ هـ<br>من ١٢٣٠ إلى ١٢٣٤ م                                                                             |  | من ٧٣٠ إلى ٧٣٤ هـ<br>من ١٢٣١ إلى ١٢٣٥ م                               |  |                                                                       |  |                                                                        |  |                                                              |  |
| اختبارات شفوية وعملية                                                                   |  | اختبارات نهائية                                                                                                     |  | إجازة منتصف العام                                                     |  |                                                                       |  |                                                                        |  |                                                              |  |