

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الاول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
موضوعات المحتوى (١)							الأسبوع
التعرق							الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ
الرشاقة							
الوقوف الصحيح							
المشي الصحيح							الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ
مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة							
مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة							الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ
الوعي بأجزاء الجسم من الحركة							
المرونة							
الجلوس الصحيح							الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ
الجري الصحيح							
الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم							الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ
درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة							
إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ							
درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة							الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ
مسارات الحركة							
الاتزان							

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الأول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السابع من ١٦/٣/١٤٤٥ هـ إلى ٢٠/٣/١٤٤٥ هـ	الوثب الصحيح في المكان مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له						
الأسبوع الثامن من ٢٣/٣/١٤٤٥ هـ إلى ٢٧/٣/١٤٤٥ هـ	الاتزان على الركبة والقدم						
الأسبوع التاسع من ٣٠/٣/١٤٤٥ هـ إلى ٤/٤/١٤٤٥ هـ	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه						
الأسبوع العاشر من ٧/٤/١٤٤٥ هـ إلى ١١/٤/١٤٤٥ هـ	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) غلق قبضة اليد الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي) - الاستعداد (جونبي - سوجي)						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤/٤/١٤٤٥ هـ إلى ١٨/٤/١٤٤٥ هـ	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي) اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي) إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٨/٤/١٤٤٥ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من ٢١/٤/١٤٤٥ هـ إلى ٢٥/٤/١٤٤٥ هـ	مراجعة عامة						

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الأول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهاية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				