



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية (التعليم العام – تحفيظ القرآن)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٣	الأسبوع التمهيدي	-----	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢٠١٦ هـ	الأول
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢٠١٦ هـ	الثاني
١	التعرق			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	الوضع الصحيح للوقوف	الثانية	٢٨ / ٢ - ٣٠ / ٢٠١٦ هـ	الثالث
١	الوضع الصحيح المشي			
١	مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة			
١	مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	الأولى	٥ / ٣ - ٩ / ٢٠١٦ هـ	الرابع
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
١	الوضع الصحيح للجلوس	الثالثة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٢٠١٦ هـ	الخامس
١	الوضع الصحيح للجري			
١	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم			
١	درجة الكرة في جميع الاتجاهات مسارات الحركة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	الأولى	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٢٠١٦ هـ	السادس
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق			
١	الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات			
١	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	الرابعة	٣ / ٤ - ٧ / ٢٠١٦ هـ	الثامن
٢	الاتزان على الركبة والقدم			
١	درجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه			
١	درجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	التايكوندو الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٢٠١٦ هـ	التاسع
١	مدخل في رياضة التايكوندو - وقفه الانتباه (موا - سوجي) - غلق قبضة اليد			
١	الوقفة المتوازية (نارينبي - سوجي)	التايكوندو الثانية	١٧ / ٤ - ٢١ / ٢٠١٦ هـ	العاشر
١	وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)			
١	الكلمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات			
١	الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات			
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الأولى	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٢٠١٦ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٢٠١٦ هـ	الثاني عشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية			
١	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	الأولى	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى	الثانية	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحنى			
١	سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الثانية	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	الوقوف من جلوس الترتيب والذراعان ممدودتان إلى الأمام			
٢	تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	الثالثة	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
٢	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج			
١	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج	الثالثة	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
٢	الدفع الصحيح بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة			
١	الميزان الأمامي من الثبات الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الرابعة	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين			
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	الرابعة	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين			
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	التايكوندو الأولى	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	التايكوندو الثانية		
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	التايكوندو		
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين	الأولى		
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	-----	-----

توزيع مقرر الصف الثالث الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

الوحدة	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
			ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية	١
			ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية	١
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
			الانزلاق الصحيح في اتجاهات مختلفة : الخلف والجانب	١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية	الانزلاق الصحيح في اتجاهات مختلفة : الخلف والجانب	١
			الاعتماد على الظهر مع تغيير الاتجاه	١
			نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية	تنطيط الكرة باليدين على الأرض	١
			التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
			السقوط الآمن في الاتجاه الأمامي والجانب	٢
			الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز	١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة	الوقوف على الرأس	٢
			تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض	٢
			التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني	١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
			السقوط الآمن في الاتجاه الخلفي	١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الرابعة	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	١
			الميزان الجانبي	١
			تنطيط الكرة باليدين في الهواء	١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الرابعة	المحافظة على بيئة الأنشطة الرياضية	٢
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١
			الصد من الخارج للدخول (مومتونج - مكي) من الثبات	٢
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو الأولى	الصد من أعلى إلى أسفل (أري - مكي) من الثبات	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
			القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو الثانية	الصد من أعلى إلى أسفل (أري - مكي) من الثبات	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١
			القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

