

**وزارة التعليم مدرسة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **توزيع المنهج لمادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **الصف:** | **الصف الأول الابتدائي** | **الفصل الدراسي:** | **الثالث** | **لعام:** | **1446** |

**تحضيري**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **الأسبوع الأول** | 1. **الأسبوع الثاني** | 1. **الأسبوع الثالث** | 1. **الأسبوع الرابع** |
| تاريخ: من 2/9/1446 الى 6/9/1446 | تاريخ: من 9/9/1446 الى 13/9/1446 | تاريخ: من 16/9/1446 الى 20/9/1446 | تاريخ: من 8/10/1446 الى12/10/1446 |
| **القياس القبلي->الرشاقة: الجري المتعرج مسافة 30 م‾‾‾‾‾القياس القبلي->المرونة: (صندوق المرونة)** | **القياس القبلي->التوافق: الجري المتعرج بين أقماع مع تنطيط الكرة 20 م‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة** | **الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق** | **الأولى: الصحة واللياقة البدنية->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾الثامنة->العدو الصحيح في خط مستقيم** |
| 1. **الأسبوع الخامس** | 1. **الأسبوع السادس** | 1. **الأسبوع السابع** | 1. **الأسبوع الثامن** |
| تاريخ: من 15/10/1446 الى 19/10/1446 | تاريخ: من 22/10/1446 الى 26/10/1446 | تاريخ: من 29/10/1446 الى 3/11/1446 | تاريخ: من 6/11/1446 الى 10/11/1446 |
| **الثامنة->اهتزاز بعض أجزاء الجسم بصورة صحيحة‾‾‾‾‾الثامنة->الجلوس بالاستناد المتزن على الحائط** | **الثامنة->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الثامنة->تقويم مخرجات الوحدة** | **التاسعة->العدو الصحيح في خط منحني‾‾‾‾‾التاسعة->إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم** | **التاسعة->الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة‾‾‾‾‾التاسعة->تعزيز نواتج التعلم** |
| 1. **الأسبوع التاسع** | 1. **الأسبوع العاشر** | 1. **الأسبوع الحادي عشر** | 1. **الأسبوع الثاني عشر** |
| تاريخ: من 13/11/1446 الى 17/11/1446 | تاريخ: من 20/11/1446 الى 24/11 | تاريخ: من 27/11/1446 الى 2/12 | تاريخ: من 19/12/1446 الى 23/12 |
| **التاسعة->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾العاشرة->العدو الصحيح في خط متعرج** | **العاشرة->الجري بالكرة‾‾‾‾‾العاشرة->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾العاشرة->تقويم مخرجات الوحدة** | **الوحدة الأولى :الكاراتيه->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الوحدة الأولى :الكاراتيه->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾الوحدة الثانية: الكاراتيه->المهارات الدفاعية من الثبات (الصّدّ من أسفل إلى أعلى « أجي- أوكي)** | مراجعة |
| **الاجازات** | 1-عيد الفطر من 20/9 الى 7/10 /// 2- إجازة مطولة 6 و7/ 11 /// 3-إجازة عيد الأضحى من 2 الى 18/12 ///4- بدأ الاختبارات من 26/12 | | |

**معلم المادة: وكيل المدرسة : مدير المدرسة :**