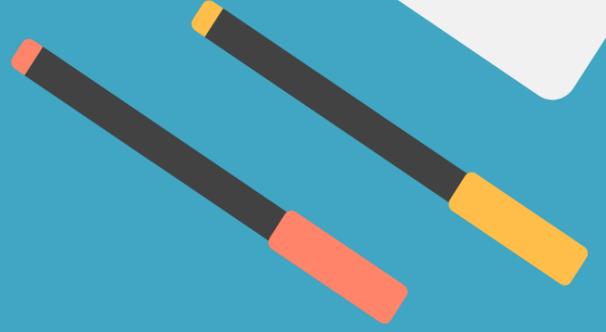
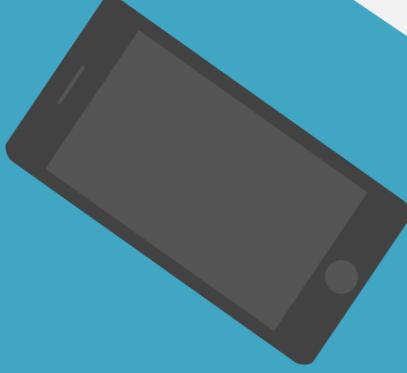




التربية البدنية والدفاع عن النفس
physical education and self defense



توزيع مقرر المرحلة الابتدائية الصفوف الأولية (التعليم العام)

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	حقيبة الإسعافات الأولية	الأولى	١٠ / ٥ - ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	التوافق			
١	صعود السلم	الخامسة	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثاني
١	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل			
١	الوقوف على قدم واحدة			
١	تسليم الكرة وتسلمها			
١	تسليم الكرة وتسلمها	السادسة	٢٥ / ٥ - ٢٨ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	الرشاقة	الأولى		
٢	الزحف الصحيح	السادسة	١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
١	اللف حول المحور الطولي للجسم			
١	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة			
١	لقف الكرة			
٢	لقف الكرة	السادسة	٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
١	اتزان الجسم أثناء الثبات			
١	المرونة	الأولى		
١	الانزلاق الصحيح	السابعة	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	الانزلاق الصحيح			
١	المشي المتزن على خط مستقيم			
١	ركل الكرة الثابتة			
١	ركل الكرة الثابتة	السابعة	٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	ركل الكرة الثابتة			
١	اتزان الجسم أثناء الحركة	الجودو	٢٩ / ٦ - ٤ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه			
١	مدخل في رياضة الجودو			
١	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)			
٢	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الجودو	٧ / ٧ - ١١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	التاسع
٢	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)			
١	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الجودو	١٤ / ٧ - ١٨ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	العاشر
١	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)			
٣	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الجودو	٢١ / ٧ - ٢٥ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الحادي عشر
٣	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)			
٣	مسابقات وألعاب صغيرة	الجودو	٢٨ / ٧ - ١ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
---	اختبارات نهائية	-----	٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقر بها في دليل المعلم/المعلمة.



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة	الأولى	١٠ / ٥ - ١٤ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	التوافق			
١	القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة	الخامسة	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثانية
٢	الرفع الصحيح للأثقال			
١	ركل الكرة المتحركة بالقدم			
١	ركل الكرة المتحركة بالقدم			
١	التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	الرشاقة			
١	الرشاقة	الأولى	١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
٢	الهبوط الصحيح على قدم واحدة	السادسة	٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
٢	الدوران حول المحور العرضي للجسم			
١	التثبيت الصحيح للكرة بالقدم			
١	التثبيت الصحيح للكرة بالقدم			
١	إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	المرونة	الأولى	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السادس
٢	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين	السابعة	٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	حمل الأثقال بطريقة صحيحة			
١	حمل الأثقال بطريقة صحيحة			
٢	تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم	الجودو	٢٩ / ٦ - ٤ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك الطبيعي			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك للأمام			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك للخلف			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك الجانبي الأيمن			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك الجانبي الأيسر			
١	التحركات الدائرية في الجودو : التحرك الأمامي الدائري			
١	التحركات الدائرية في الجودو : التحرك الأمامي الدائري			
٢	التحركات الدائرية في الجودو : التحرك الخلفي الدائري			
٣	مسابقات وألعاب صغيرة			
---	اختبارات نهائية	-----	٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقر بها في دليل المعلم/العلمة.

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الوحدة
١	أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني	الأولى	١٠ / ٥ - ١٤ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأول
١	التوافق			
١	التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة	الخامسة	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثاني
١	مرحلة الذراعان من خلف وأمام الجسم			
١	الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً			
١	تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء			
١	تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء	الأولى	٢٣ / ٥ - ٢٨ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالث
١	المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني			
١	الرشاقة	الأولى	١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الرابع
١	التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة			
٢	القوس المعكوس	السادسة	٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الخامس
٢	الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"			
١	رمي الكرة بطريقة صحيحة			
١	رمي الكرة بطريقة صحيحة			
١	المحافظة على الأجهزة أثناء مزاولة النشاط البدني	السادس	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السادس
١	المرونة			
٢	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة	الرابعة	٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابع
١	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة			
١	التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة			
٢	تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	الثامن	٢٩ / ٦ - ٤ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الثامن
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك الطبيعي			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك للأمام	الجودو	٧ / ٧ - ١١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	التاسع
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك للخلف			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك الجانبي الأيمن			
١	التحركات الرئيسية في الجودو : التحرك الجانبي الأيسر			
١	التحركات الدائرية في الجودو : التحرك الأمامي الدائري			
١	التحركات الدائرية في الجودو : التحرك الأمامي الدائري			
١	التحركات الدائرية في الجودو : التحرك الخلفي الدائري			
٣	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الثاني عشر	٢٨ / ٧ - ١ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثاني عشر
٣	اختبارات نهائية			
---	اختبارات نهائية	-----	٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الثالث عشر

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقرربها في دليل المعلم/المعلمة.



حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس
لتبادل الخبرات و مواكبة مسنجات النعليه

