

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثاني لعام : ١٤٤٦ هـ

للصف ثالث ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأول	من ١٥/٥ إلى ١٩/٥/١٤٤٦ هـ	القياس القبلي	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة - المرونة - التوافق)	
الثاني	من ٢٢/٥ إلى ٢٦/٥/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	
		الثانية	التعلق الرأسي بطريقة صحيحة وامنة	
الثالث	من ٢٩/٥ إلى ٤/٦/١٤٤٦ هـ	الثانية	يتبع/ التعلق الرأسي بطريقة صحيحة وامنة	
		الثانية	مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	
الرابع	من ٧/٦ إلى ٩/٦/١٤٤٦ هـ	الثانية	تنظيف الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء تقويم نواتج التعلم للوحدة الثانية	
		الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	
الخامس	من ١٤/٦ إلى ١٨/٦/١٤٤٦ هـ	الثالثة	التعلق بالقبضة المعكوسة بطريقة صحيحة وامنة	
		الثالثة	يتبع / التعلق بالقبضة المعكوسة بطريقة صحيحة وامنة	
السادس	من ٢١/٦ إلى ٢٥/٦/١٤٤٦ هـ	الثالثة	القوس المعكوس	
		الثالثة	الوقوف على قاعدة الاتزان (قاعدة غير ثابتة)	
السابع	من ٢٨/٦ إلى ٢/٧/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	
		الثالثة	رمي الكرة بطريقة صحيحة تقويم نواتج التعلم للوحدة الثالثة	
الثامن	من ١٢/٧ إلى ١٦/٧/١٤٤٦ هـ	الرابعة	التعلق بالقبضة المقلوبة بطريقة صحيحة وامنة	
		الرابعة	التسلق الصحيح بواسطة حبال معلقة بطريقة صحيحة وامنة	
التاسع	من ١٩/٧ إلى ٢٣/٧/١٤٤٦ هـ	الرابعة	تنظيف الكرة بالرأس بطريقة صحيحة تقويم نواتج التعلم للوحدة الرابعة	
		الجودو	التحرك للأمام التحرك للخلف	
العاشر	من ٢٦/٧ إلى ٣٠/٧/١٤٤٦ هـ	الجودو	التحرك الجانبي الأيمن تعزيز نواتج التعلم	
		الجودو	التحرك الجانبي الأيسر التحرك الأمامي الدائري	
الحادي عشر	من ٣/٨ إلى ٧/٨/١٤٤٦ هـ	الجودو	التحرك الخلفي الدائري تعزيز نواتج التعلم	
الثاني عشر	من ١٠/٨ إلى ١٤/٨/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	القياسات البعدية للياقة البدنية	
		اختبارات	اختبارات الفصل الدراسي الثاني	

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة التربية البدنية :