



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

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٣	الأسبوع التمهيدي	-----	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢٠١٤ هـ	الأول
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢٠١٤ هـ	الثاني
١	التعرق			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	الوضع الصحيح للوقوف	الثانية	٢٨ / ٢ - ٣ / ٢٠١٤ 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 / ٢٠١٤ هـ	الرابع
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
١	الوضع الصحيح للجلوس	الثالثة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٢٠١٤ 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 / ٢٠١٤ 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 / ٢٠١٤ 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 / ٢٠١٤ هـ	التاسع
١	مدخل في رياضة التايكوندو - وقفه الانتباه (موا - سوجي) - غلق قبضة اليد			
١	الوقفة المتوازية (نارينبي - سوجي)	التايكوندو الثانية	١٧ / ٤ - ٢١ / ٢٠١٤ 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 / ٢٠١٤ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٢٠١٤ 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			
	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	الثانية	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثانية
٢	الانزلاق الصحيح من الجري في خط مستقيم - خط متعرج - خط منحني			
١	سحب المقاومات بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة	الثانية	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	الوقوف من جلوس التريبيع والذراعان ممدودتان إلى الأمام			
٢	تمرير الكرة بطريقة صحيحة باليدين			
١	الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	الأولى	١٢ / ٣ - ١٦ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
٢	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج	الثالثة	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الحجل بطريقة صحيحة إلى الأمام والخلف والمتعرج			
٢	الدفع الصحيح بطريقة صحيحة وأمنة وفعالة			
٢	الميزان الأمامي من الثبات			
١	الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الأولى	٣ / ٤ - ٧ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	القفز قفزات سليمة لتجاوز ارتفاعات مختلفة	الرابعة	١٠ / ٤ - ١٣ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	بطريقة صحيحة وأمنة باستخدام الجسم كله واليدين والرجلين			
٢	القوس المعكوس نصفاً			
١	تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة			
١	استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني		١٧ / ٤ - ٢١ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تمرير الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة			
١	استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها			
١	الركلة الأمامية (آب تشاجي) من الثبات	التايكوندو الأولى		
١	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل - مكي) من الثبات	التايكوندو الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	التايكوندو		
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر

توزيع مقررات 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	الثانية	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 / ٣ - ٢ / ٣ / 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

