

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

| المرحلة :      | الابتدائية ( عام )    | الصف :    | الثالث ابتدائي | المادة :  | التربية البدنية  | عدد الحصص في الأسبوع | - |
|----------------|-----------------------|-----------|----------------|-----------|--|----------------------|---|
| الأسبوع        | موضوعات المحتوى ( ١ ) |           |                |           |  |                      |   |
| الأسبوع الأول  | من                    | ١٤٤٥/٢/٤  | إلى            | ١٤٤٥/٢/٨  | معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة |                      |   |
|                |                       |           |                |           | الرشاقة  |                      |   |
|                |                       |           |                |           | الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب                       |                      |   |
| الأسبوع الثاني | من                    | ١٤٤٥/٢/١١ | إلى            | ١٤٤٥/٢/١٥ | الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب                       |                      |   |
|                |                       |           |                |           | الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه              |                      |   |
|                |                       |           |                |           | نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان                            |                      |   |
| الأسبوع الثالث | من                    | ١٤٤٥/٢/١٨ | إلى            | ١٤٤٥/٢/٢٢ | تنطيط الكرة باليدين على الأرض                                |                      |   |
|                |                       |           |                |           | التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني                     |                      |   |
|                |                       |           |                |           | المرونة  |                      |   |
| الأسبوع الرابع | من                    | ١٤٤٥/٢/٢٥ | إلى            | ١٤٤٥/٢/٢٩ | السقوط الأمامي والجانبى بطريقة صحيحة                         |                      |   |
|                |                       |           |                |           | الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه            |                      |   |
| الأسبوع الخامس | من                    | ١٤٤٥/٣/٢  | إلى            | ١٤٤٥/٣/٦  | الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة                                |                      |   |
| الأسبوع السادس | من                    | ١٤٤٥/٣/٩  | إلى            | ١٤٤٥/٣/١٣ | إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ                     |                      |   |
|                |                       |           |                |           | تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض                              |                      |   |
|                |                       |           |                |           | التصور الذهني للحركة أثناء ممارسة النشاط البدني              |                      |   |

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

| المرحلة :   | الابتدائية ( عام )   | الصف : | الثالث ابتدائي | المادة : | التربية البدنية | عدد الحصص في الأسبوع | - |
|---|--|--------|----------------|----------|-----------------|----------------------|---|
| الأسبوع   | موضوعات المحتوى ( ٢ )  |        |                |          |                 |                      |   |
| الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ     | الاتزان<br>السقوط الخلفي بطريقة صحيحة  |        |                |          |                 |                      |   |
| الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ     | الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات<br>الميزان الجانبي  |        |                |          |                 |                      |   |
| الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ      | الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات<br>الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (أب تشاجي)   |        |                |          |                 |                      |   |
| الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ      | الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل ماضي)<br>الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى  |        |                |          |                 |                      |   |
| الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ | الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج ماضي)<br>الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل<br>إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ |        |                |          |                 |                      |   |
| الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ | مراجعة عامة  |        |                |          |                 |                      |   |

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

| المرحلة :  | الابتدائية ( عام )    | الصف : | الثالث ابتدائي     | المادة : | التربية البدنية | عدد الحصص في الأسبوع | - |
|--|-----------------------|--------|--------------------|----------|-----------------|----------------------|---|
| الأسبوع  | موضوعات المحتوى ( ٣ ) |        |                    |          |                 |                      |   |
| الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ | الاختبارات نهائية     |        |                    |          |                 |                      |   |
| المعلم/ة المادة :-                                 | مديرة/ة المدرسة :-    |        | المشرف/ة المادة :- |          |                 |                      |   |