

خطة التعلم الأسبوعية
لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف الثالث الابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

Physical Education and Self-Defence

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الأول ١٤ / ٢ - ١٨ - ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	القياس القبلي	
الهدف	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
الواجب	-----	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثاني ٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	
الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	اسم الخبرة التعليمية	
أن يتمكن الطالب/ة الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب	أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر الرشاقة	الهدف	
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	الواجب	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثالث ٢٨ / ٢ - ٣ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	
نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	اسم الخبرة التعليمية	
أن ينقل الأداة الطالب/ة فوق الرأس بثبات واتزان	أن يركز الطالب/ة على الظهر بطريقة صحيحة مع تغيير الاتجاه	الهدف	
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الرابع ٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الثالثة	الوحدة الثانية	الوحدة الأولى	
ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	تنطيط الكرة باليدين على الأرض	اسم الخبرة التعليمية
أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر المرونة	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن ينطط الطالب/ة الكرة باليدين على الأرض	الهدف
-----		حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الخامس ١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	الحصّة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	السقوط الصحيح للأمام وللجانِب	الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز
الهدف	أن يسقط الطالب/ة بطريقة صحيحة وآمنة للأمام وللجانِب	أن يركز الطالب/ة على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السادس ٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة
اسم الخبرة التعليمية	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة	تنطيط الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة على الأرض
الهدف	أن يقف الطالب/ة على الرأس بطريقة صحيحة	أن ينطط الطالب/ة الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة على الأرض
الواجب	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السابع ٣ / ٢٦ - ٣ / ٣٠ / ١٤٤٦ هـ

الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة	
تنطيط الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة على الأرض	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	اسم الخبرة التعليمية
أن ينطط الطالب/ة الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة على الأرض	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يمارس الطالب/ة تدريباً حركياً ينمي عنصر التوافق	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الثامن ٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
السقوط الآمن في الاتجاه الخلفي	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	الميزان الجانبي	اسم الخبرة التعليمية
أن يسقط الطالب/ة بطريقة صحيحة وآمنة في الاتجاه الخلفي	أن يطعن الطالب/ة بالقدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات	أن يطبق الطالب/ة الميزان الجانبي	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع التاسع ١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة
الميزان الجانبي	تنطيط الكرة باليدين في الهواء	
أن يطبق الطالب/ة الميزان الجانبي	أن ينطط الطالب/ة الكرة باليدين في الهواء	
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		
اسم الخبرة التعليمية		
الهدف		
الواجب		

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع العاشر ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	الصد من الخارج للداخل (مومتونج - مكي) من الثبات	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	اسم الخبرة التعليمية
أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن ينفذ الطالب/ة الصد من الخارج للداخل (مومتونج - مكي) من الثبات	أن يطبق الطالب/ة تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الحادي عشر ٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الأولى	الحصة الثانية	الحصة الثالثة	
الصد من أعلى إلى أسفل (أري - مكي) من الثبات	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	القياس البعدي	اسم الخبرة التعليمية
أن ينفذ الطالب /ة الصد من أعلى إلى أسفل (أري - مكي) من الثبات	أن يطبق الطالب /ة تطبيقات الأداء "جملة حركية"	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي			الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة

