

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



# توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

## الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	صعود السلم	الثانية	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل			
١	الوقوف على قدم واحدة			
٢	تسليم الكرة وتسليمها			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثانية وتعزيزها		٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	الأولى	٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
٢	الزحف الصحيح			
٢	اللف حول المحور الطولي للجسم	الثالثة	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة			
٢	لقف الكرة			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثالثة وتعزيزها		٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	الأولى	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السابع
٢	الانزلاق الصحيح			
٢	المشي المتزن على خط مستقيم	الرابعة	١٢ / ٧ - ١٦ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	ركل الكرة الثابتة			
١	ركل الكرة الثابتة			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الرابعة وتعزيزها		١٩ / ٧ - ٢٣ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الزّي الرسمي لرياضة الجودو أداء التحية (ري)	الجودو	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
٣	الوقفّة الهجومية (اليمنى - اليسرى)			
١	تطبيقات الأداء (جملة حركية)			
١	ألعاب ومسابقات حركية			
٢	ألعاب ومسابقات حركية	-----	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
٣	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	-----	١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
-----	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر