

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	الأولى	٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
٢	الزحف الصحيح	الثالثة	٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
٢	اللف حول المحور الطولي للجسم			
١	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة			
٢	لقف الكرة			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثالثة وتعزيزها	الأولى	٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق			
٢	الانزلاق الصحيح	الرابعة	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السابع
٢	المشي المتزن على خط مستقيم			
١	ركل الكرة الثابتة			
١	ركل الكرة الثابتة			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الرابعة وتعزيزها	الجودو	١٩ / ٧ - ٢٣ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الزّي الرسمي لرياضة الجودو أداء التحية (ري)			
٣	الوقفّة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الجودو	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تطبيقات الأداء (جملة حركية)			
٢	ألعاب ومسابقات حركية	-----	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
٣	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			
-----	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com