

تم تحميل وعرض المادة من

# موقع 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 الثالث ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢ / ٩ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثاني	٩ / ٩ - ١٣ / ٩ / ١٤٤٦ هـ	الثامنة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١
			العدو الصحيح	١
			الاهتزاز الصحيح	١
الثالث	١٦ / ٩ - ٢٠ / ٩ / ١٤٤٦ هـ		الاتزان باستناد الظهر على الحائط	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الثامنة وتعزيزها	١
الرابع	٨ / ١٠ - ١٢ / ١٠ / ١٤٤٦ هـ	التاسعة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١
			العدو الصحيح في خط منحني	١
			إيقاف الكرة بالقدم	١
الخامس	١٥ / ١٠ - ١٩ / ١٠ / ١٤٤٦ هـ		إيقاف الكرة بالقدم	١
			الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	٢
السادس	٢٢ / ١٠ - ٢٦ / ١٠ / ١٤٤٦ هـ	العاشرة	تقويم نواتج التعلم في وحدة التاسعة وتعزيزها	١
			ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	١
			العدو الصحيح في خط متعرج	١
السابع	٢٩ / ١٠ - ٣ / ١١ / ١٤٤٦ هـ		العدو الصحيح في خط متعرج	١
			الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه	٢
الثامن	٨ / ١١ - ١٠ / ١١ / ١٤٤٦ هـ		الجري بالكرة	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة العاشرة وتعزيزها	١
التاسع	١٣ / ١١ - ١٧ / ١١ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	مدخل رياضة الكاراتيه	١
			المهارات الهجومية من الثبات ( اللكمات الأمامية المستقيمة )	١
			المهارات الهجومية من الثبات ( الركلة الأمامية " ماي - جيري " )	١
العاشر	٢٠ / ١١ - ٢٤ / ١١ / ١٤٤٦ هـ		المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي " )	٢
			المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي " )	١
الحادي عشر	٢٧ / ١١ - ٢ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ		المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي " )	١
			المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براي " )	٢
الثاني عشر	١٩ / ١٢ - ٢٣ / ١٢ / ١٤٤٦ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٣
الثالث عشر	٢٦ / ١٢ - ١ / ١ / ١٤٤٧ هـ	-----	اختبارات	---



@mnhajicom

موقع منهجي  
mnhaji.com

