

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 وتوازيح  
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الأول	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	موضوعات المحتوى		تنمية عناصر اللياقة البدنية				
الأسبوع (1) - 1444/5/10 هـ 2022/12/4 م إلى - 1444/5/14 هـ 2022/12/8 م	حقيبة الإسعافات الأولية		تنمية عنصر التوافق				
توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1444 هـ							
صعود السلم		تنمية عنصر التوافق					
الأسبوع (2) - 1444/5/17 هـ 2022/12/11 م إلى - 1444/5/21 هـ 2022/12/15 م	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل		تنمية عنصر التوافق				
الوقوف على قدم واحدة		تنمية عنصر التوافق					
تسليم الكرة وتسليمها		تنمية عنصر التوافق					
الأسبوع (3) - 1444/5/24 هـ 2022/12/18 م إلى - 1444/5/28 هـ 2022/12/22 م إجازة مطولة: الأحد	يتبع: تسليم الكرة وتسليمها		تنمية عنصر التوافق				
إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني		تنمية عنصر التوافق					
الرشاقة		تنمية عنصر الرشاقة					
الأسبوع (4) - 1444/6/1 هـ 2022/12/25 م إلى - 1444/6/5 هـ 2022/12/29 م	الزحف الصحيح		تنمية عنصر الرشاقة				
يتبع: الزحف الصحيح		تنمية عنصر الرشاقة					
اللف حول المحور الطولي للجسم		تنمية عنصر الرشاقة					
الأسبوع (5) - 1444/6/8 هـ 2023/1/1 م إلى - 1444/6/12 هـ 2023/1/5 م	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة		تنمية عنصر الرشاقة				
لقف الكرة		تنمية عنصر الرشاقة					
يتبع: لقف الكرة		تنمية عنصر الرشاقة					
الأسبوع (6) - 1444/6/15 هـ 2023/1/8 م إلى - 1444/6/19 هـ 2023/1/12 م	اتزان الجسم أثناء الثبات		تنمية عنصر الرشاقة				
المرونة		تنمية عنصر المرونة					
الانزلاق الصحيح		تنمية عنصر المرونة					
الأسبوع (7)	يتبع: الانزلاق الصحيح		تنمية عنصر المرونة				

تنمية عنصر المرونة	المشي المتزن على خط مستقيم	1444/6/22 هـ - 2023/1/15 م إلى 1444/6/26 هـ - 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والأثنين
تنمية عنصر المرونة	ركل الكرة الثابتة	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: ركل الكرة الثابتة	الأسبوع (8) 1444/6/29 هـ - 2023/1/22 م إلى 1444/7/4 هـ - 2023/1/26 م
تنمية عنصر المرونة	اتزان الجسم أثناء الحركة	
تنمية عنصر المرونة	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه	
تنمية عنصر التوافق	<b>الجودو</b> : مدخل في رياضة الجودو	الأسبوع (9) 1444/7/7 هـ - 2023/1/29 م إلى 1444/7/11 هـ - 2023/2/2 م
تنمية عنصر التوافق	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر التوافق	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الأسبوع (10) 1444/7/14 هـ - 2023/2/5 م إلى 1444/7/18 هـ - 2023/2/9 م
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر الرشاقة	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الأسبوع (11) 1444/7/21 هـ - 2023/2/12 م إلى 1444/7/25 هـ - 2023/2/16 م
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق	الأسبوع (12) 1444/7/28 هـ - 2023/2/19 م إلى 1444/8/3 هـ - 2023/2/23 م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
تنمية عنصر الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة	
تنمية عنصر المرونة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة	
	اختبارات نهائية	الأسبوع (13) الاختبارات 1444/8/6 هـ - 2023/2/26 م إلى 1444/8/10 هـ - 2023/3/2 م