

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	الصورة:	الثالث	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	محدّد 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	أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني					القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
	التوافق					القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
	التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة					القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
الأسبوع (2) - 1444/5/17 هـ 2022/12/11 م إلى - 1444/5/21 هـ 2022/12/15 م	مرحلة الذراعان من خلف وأمام الجسم					تنمية عنصر التوافق	
	الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً					تنمية عنصر التوافق	
	تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء					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: تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء					تنمية عنصر التوافق	
	المحافظة على الأدوات أثناء 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	التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
	القوس المعكوس					تنمية عنصر الرشاقة	
	يتبع: القوس المعكوس					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (5) - 1444/6/8 هـ 2023/1/1 م إلى - 1444/6/12 هـ 2023/1/5 م	الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"					تنمية عنصر الرشاقة	
	يتبع: الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"					تنمية عنصر الرشاقة	
	رمي الكرة بطريقة صحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (6) - 1444/6/15 هـ 2023/1/8 م إلى - 1444/6/19 هـ 2023/1/12 م	يتبع: رمي الكرة بطريقة صحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
	المحافظة على الأجهزة أثناء مزاوله النشاط البدني					تنمية عنصر الرشاقة	
	المرونة					تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (7) - 1444/6/22 هـ 2023/1/15 م إلى	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
	يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	

التاريخ: 21/ 04/ 1444هـ

التوقيع

الاسم: خالد بن زيد الصقعي

تنمية عنصر المرونة	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة	1444/6/26 هـ - 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
تنمية عنصر المرونة	يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة	الأسبوع (8) 1444/6/29 هـ - 2023/1/22 م
تنمية عنصر المرونة	تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	إلى 1444/7/4 هـ -
تنمية عنصر المرونة	يتبع: تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	2023/1/26 م
تنمية عنصر التوافق	الجودو: التحركات الرئيسية في الجودو: التحرك الطبيعي	الأسبوع (9) 1444/7/7 هـ -
تنمية عنصر التوافق	التحرك للأمام	2023/1/29 م إلى
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك للخلف	1444/7/11 هـ - 2023/2/2 م
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك الجانبي الأيمن	الأسبوع (10) 1444/7/14 هـ -
تنمية عنصر المرونة	التحرك الجانبي الأيسر	2023/2/5 م إلى
تنمية عنصر المرونة	التحركات الدائرية في الجودو: التحرك الأمامي الدائري	1444/7/18 هـ - 2023/2/9 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: التحرك الأمامي الدائري	الأسبوع (11) 1444/7/21 هـ -
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	التحرك الخلفي الدائري	2023/2/12 م إلى
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: التحرك الخلفي الدائري	1444/7/25 هـ - 2023/2/16 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (12) 1444/7/28 هـ -
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		2023/2/19 م إلى
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		1444/8/3 هـ - 2023/2/23 م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (13) الاختبارات 1444/8/6 هـ - 2023/2/26 م إلى 1444/8/10 هـ - 2023/3/2 م

● بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الرابع	المادة:	التدريبية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	2
----------	------------	-------	--------	---------	------------------------------------	----------------------	---

التاريخ: 1444/ 04/ 21 هـ

التوقيع

الاسم: خالد بن زيد الصقبي