

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

3	عدد الحصص في الأسبوع	التدريب البدنية والدفاع عن النفس	المادة:	الثالث	الصورة:	الابتدائية	المرحلة:
تنمية عناصر اللياقة البدنية		موضوعات المحتوى					الأسبوع
القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني					الأسبوع (1)	
القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	التوافق					1444/5/10 هـ -	
القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة					2022/12/4 م إلى	
تنمية عنصر التوافق	مرححة الذراعان من خلف وأمام الجسم					1444/5/14 هـ -	
تنمية عنصر التوافق	الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً					2022/12/8 م	
تنمية عنصر التوافق	تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء					الأسبوع (2)	
تنمية عنصر التوافق	يتبع: تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء					1444/5/17 هـ -	
تنمية عنصر التوافق	المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني					2022/12/11 م إلى	
تنمية عنصر الرشاقة	الرشاقة					1444/5/21 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة					2022/12/15 م	
تنمية عنصر الرشاقة	القوس المعكوس					الأسبوع (3)	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: القوس المعكوس					1444/5/24 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"					2022/12/18 م إلى	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"					1444/5/28 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	رمي الكرة بطريقة صحيحة					2022/12/22 م	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: رمي الكرة بطريقة صحيحة					إجازة مطولة: الأحد	
تنمية عنصر الرشاقة	المرونة					الأسبوع (4)	
تنمية عنصر الرشاقة	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					1444/6/1 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	المرونة					2022/12/25 م إلى	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					1444/6/5 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	المرونة					2022/12/29 م	
تنمية عنصر الرشاقة	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					الأسبوع (5)	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					1444/6/8 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	المرونة					2023/1/1 م إلى	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: المرونة					1444/6/12 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	المرونة					2023/1/5 م	
تنمية عنصر الرشاقة	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					الأسبوع (6)	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					1444/6/15 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	المرونة					2023/1/8 م إلى	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: المرونة					1444/6/19 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	المرونة					2023/1/12 م	
تنمية عنصر الرشاقة	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					الأسبوع (7)	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					1444/6/22 هـ -	
تنمية عنصر الرشاقة	المرونة					2023/1/15 م إلى	

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	<b>الجودو:</b> 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