

تم تحميل وعرض المادة من

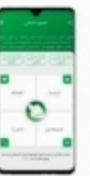
منهجي

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 ١٤٤٥ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	حقيبة الإسعافات الأولية	الأولى	١٢ / ٥ - ١٦ / ٥ هـ ١٤٤٥	الأول
١	التوافق			
١	صعود السلم			
١	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	الثانية	١٩ / ٥ - ٢٣ / ٥ هـ ١٤٤٥	الثاني
١	الوقوف على قدم واحدة			
١	تسليم الكرة وتسلمها			
١	تسليم الكرة وتسلمها إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثانية وتعزيزها	الأولى	٢٦ / ٥ - ١ / ٦ هـ ١٤٤٥	الثالث
١	الرشاقة			
١	الزحف الصحيح			
٢	اللف حول المحور الطولي للجسم	الثالثة	٥ / ٦ - ٨ / ٦ هـ ١٤٤٥	الرابع
١	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة			
١	لقف الكرة			
٢	التزان الجسم أثناء الثبات			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثالثة وتعزيزها	الأولى	١٨ / ٦ - ٢٢ / ٦ هـ ١٤٤٥	السادس
١	المرونة			
١	الانزلاق الصحيح			
٢	المشي المتزن على خط مستقيم	الرابعة	٢ / ٧ - ٦ / ٧ هـ ١٤٤٥	السابع
١	ركل الكرة الثابتة			
٢	التزان الجسم أثناء الحركة الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الرابعة وتعزيزها			
١	الزّي الرسمي لرياضة الجودو أداء التحية (ري)	الجودو	١٧ / ٧ - ٢٠ / ٧ هـ ١٤٤٥	التاسع
١	الوقففة الهجومية (اليمنى - اليسرى)			
١	الوقففة الهجومية (اليمنى - اليسرى)			
١	الوقففة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)			
٣	ألعاب ومسابقات حركية	-----	١ / ٨ - ٥ / ٨ هـ ١٤٤٥	الحادي عشر
٣	اختبارات			
-----	اختبارات	-----	٨ / ٨ - ١١ / ٨ هـ ١٤٤٥	الثاني عشر



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com