

تم تحميل وعرض المادة من

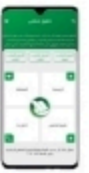
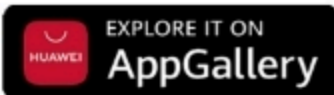
منهجي

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 الثالث ١٤٤٥ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٣	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس القبلي	٨ / ٢٢ - ٨ / ٢٦ - ٨ / ٢٧	الأول
٢	العدو الصحيح	الثانية	٨ / ٢٩ - ٩ / ٤ - ٩ / ٥	الثاني
١	الاهتزاز الصحيح		٩ / ٧ - ٩ / ١١ - ٩ / ١٢	الثالث
٢	الاتزان باستناد الظهر على الحائط			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثانية وتعزيزها			
٢	العدو الصحيح في خط منحني	الثالثة	٩ / ١٤ - ٩ / ١٨ - ٩ / ١٩	الرابع
١	إيقاف الكرة بالقدم		١٠ / ٦ - ١٠ / ٩ - ١٠ / ١٠	الخامس
١	الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة الثالثة وتعزيزها			
٢	العدو الصحيح في خط متعرج	الرابعة	١٠ / ١٢ - ١٠ / ١٦ - ١٠ / ١٧	السادس
١	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه		١٠ / ١٩ - ١٠ / ٢٢ - ١٠ / ٢٣	السابع
٢	الجري بالكرة			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة الرابعة وتعزيزها			
١	مدخل رياضة الكاراتيه	الكاراتيه	١٠ / ٢٦ - ١١ / ١ - ١١ / ٢	الثامن
١	المهارات الهجومية من الثبات (اللكمات الأمامية المستقيمة)			
١	المهارات الهجومية من الثبات (الركلة الأمامية " ماي - جيري ")			
٢	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أسفل إلى أعلى " أجي - أوكي ")		١١ / ٤ - ١١ / ٨ - ١١ / ٩	التاسع
١	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي ")			
١	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من الخارج إلى الداخل " سوتو - أوكي ")		١١ / ١١ - ١١ / ١٥ - ١١ / ١٦	العاشر
٢	المهارات الدفاعية من الثبات (الصد من أعلى إلى أسفل " جيدان - براي ")			
٣	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس البعدي	١١ / ١٨ - ١١ / ٢٢ - ١١ / ٢٣	الحادي عشر
---	اختبارات	-----	١١ / ٢٥ - ١١ / ٢٩ - ١١ / ٣٠	الثاني عشر
---	اختبارات	-----	١٢ / ٣ - ١٢ / ٤ - ١٢ / ٥	الثالث عشر

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلمة/ ممارسه تطبيقات تنمي عناصر (الرشاقة - المرونة - التوافق) أثناء تعليم الخبرات التعليمية



@Badaniasaudi



اضغط على البصمة



BadaniaSaudi@gmail.com