

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 وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصك كل جديد



# خطة مقترحة لمقرر الصف الثالث الابتدائي

## الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ 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 القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى		الأول
١	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة			الثاني
١	أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني			
١	الغذاء الصحي اليومي - أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
٢	الاداء في اتجاهات مختلفة : الخلف - الجانب	الثانية		الثالث
٢	الانزلاق في اتجاهات مختلفة : الخلف - الجانب			الرابع
١	نقل الكرة فوق الرأس بثبات واتزان			
١	نقل الكرة فوق الرأس بثبات واتزان			
٢	تنطيط الكرة باليدين على الأرض			
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها	الأولى		السادس
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			السابع
١	السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والخلفي			
١	السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والخلفي			
٢	الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز			
٣	الوقوف على الرأس	الثانية		التاسع
٣	تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض			العاشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان			
١	السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي			
١	السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي	الثاني عشر		
٢	الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات			
٢	الميزان الجانبي			
١	تنطيط الكرة باليدين في الهواء		الثالث عشر	
١	تنطيط الكرة باليدين في الهواء	الأولى		
١	تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها			
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق			
١	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) وعلق قبضة اليد	التايكوندو		الرابع عشر
١	الوقف المتوازية ( نارينهي - سوجي )			الخامس عشر
١	وقف الاستعداد (جونبي - سوجي)			
٣	الكلمة الامامية المستقيمة من الثبات ( أولجل - جيروجي )			
٣	الكلمة الامامية المستقيمة من الثبات ( مومتونج - جيروجي )			
٣	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى		السابع عشر
-----	اختبارات	-----		الثامن عشر