

تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)
--	----------------------------	----------------------	--------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٧ إلى ٨-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-٣ إلى ٢٠٢٦-٩-١٠ م الوحدة الأولى-<عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ٣-٢٤ إلى ٨-٣٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٠ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م الوحدة الأولى-<تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى-<وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	من ٤-٢ إلى ٩-١٣ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الأولى-<مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى-<مكونات الغذاء الصحي	من ٤-٩ إلى ٩-١٣ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية-<الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية-<الوضع الصحي للمشبي	من ٤-١٦ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الثانية-<مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة-<الوضع الصحيح للوقوف	من ٤-٢٣ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الثالثة-<الوضع الصحي للجري
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٣٠ إلى ٩-١٠ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٠ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م الوحدة الثالثة-<الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	من ٥-٧ إلى ٩-١٨ هـ من ٢٠٢٦-٩-١٧ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الثالثة-<درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	من ٥-١٤ إلى ٩-٢٥ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الرابعة-<الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	من ٥-٢١ إلى ٩-٢٥ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الرابعة-<مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	من ٥-٢٨ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الرابعة-<الاتزان على الركبة والقدم	من ٦-٥ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الرابعة-<درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-١٠ إلى ٩-٢٨ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٩-٢٣ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الخامسة-<صعود السلم	من ٦-٢٦ إلى ٩-٢٦ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الخامسة-<مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.	من ٧-٤ إلى ٩-٢٦ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الخامسة-<الوقوف على قدم واحدة	من ٧-١١ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م الوحدة الخامسة-<استلام الكرة أو الأداة وتسليمها. مراجعة	من ٧-١٨ إلى ٩-٢٧ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة				
من ٧-٢٥ إلى ٩-٢٩ هـ من ٢٠٢٧-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٧-٩-٢٤ م اختبارات شفهية وعملية ونهائية	من ٧-٣٠ إلى ٩-٢٨ هـ من ٢٠٢٧-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٧-٩-٢٤ م إجازة منتصف العام				

معلم/ة المادة:

مدير/ة المدرسة: