

## الفصل الدراسي الثالث توزيع منهج مادة ( التربية بدنية ) للصف ( الاول ابتدائي )

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		إلى	من	
<p>بداية الدراسة الفصل الدراسي ١ ثالث يوم الأحد ١٤٤٥/٨/٢٠هـ</p> <p>إجازة عيد الفطر المبارك يوم الأحد والثنين و الثلاثاء ١٤٤٥/١٠/٥-٤-٣هـ</p> <p>إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الأحد والثنين ١٤٤٥/١١/٩-٨هـ</p> <p>بداية إجازة الفصل الدراسي الأول يوم نهاية الخميس ١٤٤٥/١٢/٤هـ</p>	مفهوم الغذاء الصحيح - مكونات الغذاء الصحيح - الاتزان	الخميس ١٤٤٥/٨/٢٤هـ	الأحد ١٤٤٥/٨/٢٠هـ	١
	العدو الصحيح في خط مستقيم - تابع العدو الصحيح في خط مستقيم - الاهتزاز الصحيح	الخميس ١٤٤٥/٩/١هـ	الأحد ١٤٤٥/٨/٢٧هـ	٢
	الاتزان باستناد الظهر على الحائط - تابع الاتزان باستناد الظهر على الحائط - ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	الخميس ١٤٤٥/٩/٨هـ	الأحد ١٤٤٥/٩/٤هـ	٣
	التوافق - العدو الصحيح في خط منحنى - تابع العدو الصحيح في خط منحنى	الخميس ١٤٤٥/٩/١٥هـ	الأحد ١٤٤٥/٩/١١هـ	٤
	إيقاف الكرة بالقدم - تابع إيقاف الكرة بالقدم - الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة	الخميس ١٤٤٥/٩/٢٢هـ	الأحد ١٤٤٥/٩/١٨هـ	٥
	تابع الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة - ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	الخميس ١٤٤٥/١٠/٧هـ	الأحد ١٤٤٥/١٠/٣هـ	٦
	إجازة عيد الفطر المبارك			
	الرشاقة - العدو الصحيح في خط متعرج - تابع العدو الصحيح في خط متعرج	الخميس ١٤٤٥/١٠/١هـ	الأحد ١٤٤٥/١٠/١هـ	٧
	الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه - تابع الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه - الجري بالكرة	الخميس ١٤٤٥/١٠/٢هـ	الأحد ١٤٤٥/١٠/١هـ	٨
	تابع الجري بالكرة - ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية	الخميس ١٤٤٥/١٠/٢٨هـ	الأحد ١٤٤٥/١٠/٢٤هـ	٩
	مدخل في رياضة الكاراتيه وقفة الانتباه (هيسكو - دانتشي) - غلق قبضة اليد - الوقفة المتوازية (هيكو - دانتشي) - وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)	الخميس ١٤٤٥/١١/٥هـ	الأحد ١٤٤٥/١١/١هـ	١٠
	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي) - تابع اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي) - تابع اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	الخميس ١٤٤٥/١١/١٢هـ	الأحد ١٤٤٥/١١/٨هـ	١١
	إجازة مطولة			
	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) - يتبع اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي) - تابع اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	الخميس ١٤٤٥/١١/١٩هـ	الأحد ١٤٤٥/١١/١٥هـ	١٢
مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق - مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة - مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان	الخميس ١٤٤٥/١١/٢٦هـ	الأحد ١٤٤٥/١١/٢٢هـ	١٣	
الاختبارات النهائية	الخميس ١٤٤٥/١٢/٤هـ	الأحد ١٤٤٥/١١/٢٩هـ	١٤	
المشرفة المادة :-	مديرة المدرسة :-	المعلمة المادة :-		