

توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الأول الابتدائي

موضوعات المحتوى	الوحدة	الأسبوع
حقيبة لإسعافات الأولية	الأولى	الأول ١٤٤٥/٥/١٢ هـ
التوافق		
صعود السلم	الخامسة	الثاني ١٤٤٥/٥/١٩ هـ
تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	الخامسة	
الوقوف على قدم واحدة	الخامسة	
تسليم الكرة وتسلمها	الخامسة	الثالث ١٤٤٥/٥/٢٦ هـ
يتبع: تسليم الكرة وتسلمها		
إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني		
الرشاقة	الأولى	الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ
الزحف الصحيح	السادسة	
يتبع: الزحف الصحيح		
اللف حول المحور الطولي للجسم	السادسة	
الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة		
لقف الكرة		
يتبع: لقف الكرة	السادسة	الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ
اتزان الجسم أثناء الثبات		
المرونة		
الانزلاق الصحيح	السادسة	السادس ١٤٤٥/ ٦ / ١٨ هـ
الانزلاق الصحيح	الأولى	
إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٦/٢٢ إلى ٧/١		
يتبع: الانزلاق الصحيح	السابعة	السابع ١٤٤٥/ ٧ / ٢ هـ
المشي المتزن على خط مستقيم		
ركل الكرة الثابتة		
يتبع: ركل الكرة الثابتة	السابعة	الثامن ١٤٤٥/ ٧ / ٩ هـ
اتزان الجسم أثناء الحركة		
الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه	الأولى الجودو	التاسع ١٤٤٥/ ٧ / ١٦ هـ
الجودو: مدخل في رياضة الجودو		
الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)		
الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الثانية الجودو	العاشر ١٤٤٥/ ٧ / ٢٣ هـ
الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الثالثة الجودو	
مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق		الحادي عشر ١٤٤٥/ ٨ / ١ هـ
مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة		
مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة		
اختبارات الفصل الدراسي الثاني		الثاني عشر ١٤٤٥/ ٨ / ٨ هـ