

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

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