

توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	-----	الأسبوع التمهيدي	٣
الثاني	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التعرق ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	١ ١ ١
الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثانية	الوضع الصحيح للوقوف الوضع الصحيح للمشي مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة	١ ١ ١ ١
الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	مسك الكرة باليدين الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	١ ١ ١ ١
الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة	الوضع الصحيح للجلوس الوضع الصحيح للمجري الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	١ ١ ١
السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة	درجة الكرة في جميع الاتجاهات مسارات الحركة تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها	١ ١ ١
السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق الوثب في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	١ ١ ١
الثامن	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الرابعة	الاتزان على الركبة والقدم درجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه	٢ ١ ١
التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الرابعة	درجة الكرة مع التحرك خلفها في جميع الاتجاهات الوعي بالقوة اللازمة لتحريك الجسم أو جزء منه تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها	١ ١ ١
العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو الأولى	مدخل في رياضة التايكوندو - وقفة الانتباه (موا - سوجي) - غلق قبضة اليد الوقفة المتوازنة (نارينبي - سوجي) وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	١ ١ ١
الحادي عشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التايكوندو الثانية	الكلمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات الكلمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	١ ١ ١
الثاني عشر	١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأولى	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة اختبارات الفصل الدراسي الأول	١ -----