

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة			
١	صعود السلم	الثانية	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل			
١	الوقوف على قدم واحدة			
٢	تسليم الكرة وتسليمها			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثانية وتعزيزها	الأولى	٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة			
٢	الزحف الصحيح	الثالثة	٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
٢	اللف حول المحور الطولي للجسم			
١	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة			
٢	لقف الكرة			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الثالثة وتعزيزها	الأولى	٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق			
٢	الانزلاق الصحيح	الرابعة	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السابع
٢	المشي المتزن على خط مستقيم			
١	ركل الكرة الثابتة			
١	ركل الكرة الثابتة			
١	تقويم نواتج التعلم في الوحدة الرابعة وتعزيزها	الجودو	١٩ / ٧ - ٢٣ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الزّي الرسمي لرياضة الجودو أداء التحية (ري)			
٣	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الجودو	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تطبيقات الأداء (جملة حركية)			
٢	ألعاب ومسابقات حركية	-----	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
٣	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة			
-----	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر