



تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الثالث الابتدائي		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ		من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ	
الوحدة الأولى عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق)		الوحدة الأولى معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة		الوحدة الأولى أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني.		الوحدة الأولى أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.		الوحدة الأولى الغذاء الصحي اليومي.		الوحدة الثانية الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه	
التهئية						أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.		الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب.		نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.	
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ		من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	
الوحدة الثانية تنطيط الكرة باليدين على الأرض.		الوحدة الثالثة السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانب.		الوحدة الثالثة الوقوف على الرأس.		الوحدة الثالثة تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.		الوحدة الرابعة السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي.		الوحدة الرابعة الميزان الجانبي	
		الوحدة الثالثة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.						الوحدة الرابعة الطعن على التمرين بالتبادل في جميع الاتجاهات.			
الأسبوع الثالث عشر		إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ		من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ	
الوحدة الرابعة تنطيط الكرة باليدين في الهواء.		✳️ إجازة الخريف		الوحدة الخامسة مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم		الوحدة الخامسة الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً		الوحدة الخامسة تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء		مراجعة عامة	
الوحدة الخامسة التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة											
الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ		من ٧/٢٨ إلى ٧/٣١ هـ		من ٨/١ إلى ٨/٥ هـ		من ٨/٨ إلى ٨/١٢ هـ		من ٨/١٥ إلى ٨/١٩ هـ	
اختبارات شفوية وعملية		اختبارات نهائية									



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الثالث الابتدائي						الفصل: الفصل الدراسي الأول						العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ																	
الأسبوع الأول						الأسبوع الثاني						الأسبوع الثالث						الأسبوع الرابع						الأسبوع الخامس						الأسبوع السادس					
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ						من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ						من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ						من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ						من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ						من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ					
الوحدة الأولى عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق)						الوحدة الأولى معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة						الوحدة الأولى أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني.						* إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)						الوحدة الأولى الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب.						الوحدة الثانية الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه					
التهيئة												الوحدة الأولى أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.						الوحدة الأولى الغذاء الصحي اليومي.						الوحدة الثانية نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.											
الأسبوع السابع						الأسبوع الثامن						الأسبوع التاسع						الأسبوع العاشر						الأسبوع الحادي عشر						الأسبوع الثاني عشر					
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ						من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ						من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ						من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ						من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ						من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ					
الوحدة الثانية تنطيط الكرة باليدين على الأرض.						الوحدة الثالثة السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانب.						الوحدة الثالثة الوقوف على الرأس.						الوحدة الثالثة تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.						الوحدة الرابعة السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي.						الوحدة الرابعة الميزان الجاني					
						الوحدة الثالثة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.																		الوحدة الرابعة الطعن على التمرين بالتبادل في جميع الاتجاهات.											
إجازة						الأسبوع الثالث عشر						الأسبوع الرابع عشر						الأسبوع الخامس عشر						الأسبوع السادس عشر						الأسبوع السابع عشر					
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ						من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ						من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ						من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ						من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ						من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ					
* إجازة الخريف						الوحدة الرابعة تنطيط الكرة باليدين في الهواء.						الوحدة الخامسة مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم						الوحدة الخامسة الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.						الوحدة الخامسة تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء						مراجعة عامة					
						الوحدة الخامسة التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة																													