



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: الأول الابتدائي		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ	
الأسبوع الأول	من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ	الوحدة الأولى		عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق)		التهيئة	
الأسبوع الثاني	من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ	الوحدة الأولى		تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني		الوحدة الأولى	
						وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	
الأسبوع الثالث	من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ	الوحدة الأولى		مفهوم الغذاء الصحي		الوحدة الأولى	
						مكونات الغذاء الصحي	
الأسبوع الرابع	من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ	الوحدة الثانية		الوضع الصحي للوقوف		الوحدة الثانية	
						الوضع الصحي للمشي	
الأسبوع الخامس	من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ	✳️ إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)		الوحدة الثانية		مسك الكوة باليدين	
						الوحدة الثالثة	
الأسبوع السادس	من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ	الوحدة الثالثة		الوضع الصحيح للوقوف			
الأسبوع السابع	من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ	الوحدة الثالثة		الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم			
الأسبوع الثامن	من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ	الوحدة الثالثة		درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات			
الأسبوع التاسع	من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ	الوحدة الرابعة		الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات			
الأسبوع العاشر	من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ	الوحدة الرابعة		مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له			
الأسبوع الحادي عشر	من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ	الوحدة الرابعة		الاتزان على الركبة والقدم			
الأسبوع الثاني عشر	من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	الوحدة الرابعة		درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات			
الأسبوع الثالث عشر	من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ			الوحدة الخامسة		صعود السلم	
الأسبوع الرابع عشر	من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ	الوحدة الخامسة		مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.			
الأسبوع الخامس عشر	من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ	الوحدة الخامسة		الوقوف على قدم واحدة			
الأسبوع السادس عشر	من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ	الوحدة الخامسة		استلام الكرة أو الأداة وتسليمها.		مراجعة	
الأسبوع السابع عشر	من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ			مراجعة عامة			
إجازة	من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ			✳️ إجازة الخريف			
الأسبوع الثامن عشر	من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ			اختبارات شفوية وعملية			
الأسبوع التاسع عشر	من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ			اختبارات نهائية			



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الأول الابتدائي		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ		
الأسبوع الأول	من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		الوحدة الأولى		عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق)		التهيئة	
الأسبوع الثاني	من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		الوحدة الأولى		تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني		الوحدة الأولى	وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني
الأسبوع الثالث	من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		الوحدة الأولى		مفهوم الغذاء الصحي		الوحدة الأولى	مكونات الغذاء الصحي
الأسبوع الرابع	من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		✳️ إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)				الوحدة الثانية	الوضع الصحي للوقوف
الأسبوع الخامس	من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ		الوحدة الثانية		مسك الكوة باليدين		الوحدة الثالثة	الوضع الصحيح للوقوف
الأسبوع السادس	من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ		الوحدة الثالثة		الوضع الصحي للجري			
الأسبوع السابع	من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		الوحدة الثالثة		الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم			
الأسبوع الثامن	من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		الوحدة الثالثة		درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات			
الأسبوع التاسع	من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		الوحدة الرابعة		الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات			
الأسبوع العاشر	من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		الوحدة الرابعة		مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له			
الأسبوع الحادي عشر	من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ		الوحدة الرابعة		الاتزان على الركبة والقدم			
الأسبوع الثاني عشر	من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ		الوحدة الرابعة		درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات			
الأسبوع الثالث عشر	من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		الوحدة الخامسة		صعود السلم			
الأسبوع الرابع عشر	من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		الوحدة الخامسة		مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.			
الأسبوع الخامس عشر	من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		الوحدة الخامسة		الوقوف على قدم واحدة			
الأسبوع السادس عشر	من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ		الوحدة الخامسة		استلام الكرة أو الأداة وتسليمها.			
الأسبوع السابع عشر	من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ				مراجعة عامة			
الأسبوع ١٨ و ١٩	من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ							