# توزيع مقرر الصف الأول الابتدائي

## الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ

| الأسبوع | التاريخ | الوحدة | عنوان الدرس | عدد الحصص |
|---|---|---|---|---|
| الأول | ٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ / ١٤٤٥هـ | وحدة القياس القبلي | القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية | ٣ |
| الثاني | ٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ / ١٤٤٥ هـ | الثانية | العدو الصحيح | ٢ |
| | | | الاهتزاز الصحيح | ١ |
| الثالث | ٧ / ٩ - ١١ / ٩ / ١٤٤٥ هـ | | الاتزان باستناد الظهر على الحائط | ٢ |
| | | | تقويم نواتج التعلم في وحدة الثانية وتعزيزها | ١ |
| الرابع | ١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥ هـ | الثالثة | العدو الصحيح في خط منحني | ٢ |
| | | | إيقاف الكرة بالقدم | ١ |
| الخامس | ٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ | | الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة | ١ |
| | | | تقويم نواتج التعلم في وحدة الثالثة وتعزيزها | ١ |
| السادس | ١٢ / ١٠ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ | الرابعة | العدو الصحيح في خط متعرج | ٢ |
| | | | الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه | ١ |
| السابع | ١٩ / ١٠ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ | | الجري بالكرة | ٢ |
| | | | تقويم نواتج التعلم في وحدة الرابعة وتعزيزها | ١ |
| الثامن | ٢٦ / ١٠ - ١ / ١١ / ١٤٤٥ هـ | الكاراتيه | مدخل رياضة الكاراتيه | ١ |
| | | | المهارات الهجومية من الثبات ( اللكمات الأمامية المستقيمة) | ١ |
| | | | المهارات الهجومية من الثبات ( الركلة الأمامية "ماي – جيري" ) | ١ |
| التاسع | ٤ / ١١ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥ هـ | | المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أسفل إلى أعلى "أجي – أوكي" ) | ٢ |
| | | | المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل "سوتو – أوكي" ) | ١ |
| العاشر | ١١ / ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥ هـ | | المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من الخارج إلى الداخل "سوتو – أوكي" ) | ١ |
| | | | المهارات الدفاعية من الثبات ( الصد من أعلى إلى أسفل "جيدان – براي" ) | ٢ |
| الحادي عشر | ١٨ / ١١ – ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥ هـ | وحدة القياس البعدي | القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية | ٣ |
| الثاني عشر | ٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥ هـ | -------- | اختبارات | ---- |
| الثالث عشر | ٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥ هـ | -------- | اختبارات | ---- |

ملاحظة هامة/ في وحدة الصحة واللياقة البدنية :
على المعلم/ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر ( الرشاقة - المرونة - التوافق ) أثناء تعليم الخبرات التعليمية