



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			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، الاتزان ، التوافق)			الوحدة الأولى تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني			الوحدة الأولى مفهوم الغذاء الصحي			✳️ إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)			الوحدة الثانية مسك الكوة باليدين			الوحدة الثالثة الوضع الصحي للجري								
التهيئة			الوحدة الأولى وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني			الوحدة الأولى مكونات الغذاء الصحي			الوحدة الثانية الوضع الصحي للوقوف			الوحدة الثالثة الوضع الصحيح للوقوف											
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 الثالثة الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم			الوحدة الثالثة درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات			الوحدة الرابعة الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات			الوحدة الرابعة مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له			الوحدة الرابعة الاتزان على الركبة والقدم			الوحدة الرابعة درجة الكرة مع المتحرك خلفها 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 الخامسة صعود السلم			الوحدة الخامسة مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.			الوحدة الخامسة الوقوف على قدم واحدة			الوحدة الخامسة استلام الكرة أو الأداة وتسليمها.			مراجعة عامة								
												مراجعة											
الأسبوع ١٨ و ١٩																							
من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ																							
اختبارات شفوية وعملية																							
اختبارات نهائية																							