

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الاول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى (١)						
الأسبوع الأول	من	١٤٤٥/٢/٤	إلى	١٤٤٥/٢/٨	التعرق		
					الرشاقة		
					الوقوف الصحيح		
الأسبوع الثاني	من	١٤٤٥/٢/١١	إلى	١٤٤٥/٢/١٥	المشي الصحيح		
					مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة		
					مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة		
الأسبوع الثالث	من	١٤٤٥/٢/١٨	إلى	١٤٤٥/٢/٢٢	الوعي بأجزاء الجسم من الحركة		
					المرونة		
الأسبوع الرابع	من	١٤٤٥/٢/٢٥	إلى	١٤٤٥/٢/٢٩	الجلوس الصحيح		
					الجري الصحيح		
الأسبوع الخامس	من	١٤٤٥/٣/٢	إلى	١٤٤٥/٣/٦	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم		
					درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة		
الأسبوع السادس	من	١٤٤٥/٣/٩	إلى	١٤٤٥/٣/١٣	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ		
					درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة		
					مسارات الحركة		
					الاتزان		

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الأول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الوثب الصحيح في المكان مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	الاتزان على الركبة والقدم درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) غلق قبضة اليد الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	الوقوف المتوازية (نارينهي - سوجي) - الاستعداد (جونبي - سوجي)						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي) اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ مراجعة عامة						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الأول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				