

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

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثالث ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ١ )						
الأسبوع الأول	من	١٤٤٥/٢/٤	إلى	١٤٤٥/٢/٨	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة		
					الرشاقة		
					الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب		
الأسبوع الثاني	من	١٤٤٥/٢/١١	إلى	١٤٤٥/٢/١٥	الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب		
					الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه		
					نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان		
الأسبوع الثالث	من	١٤٤٥/٢/١٨	إلى	١٤٤٥/٢/٢٢	تنطيط الكرة باليدين على الأرض		
					التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني		
					المرونة		
الأسبوع الرابع	من	١٤٤٥/٢/٢٥	إلى	١٤٤٥/٢/٢٩	السقوط الأمامي والجانبى بطريقة صحيحة		
					الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه		
الأسبوع الخامس	من	١٤٤٥/٣/٢	إلى	١٤٤٥/٣/٦	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة		
الأسبوع السادس	من	١٤٤٥/٣/٩	إلى	١٤٤٥/٣/١٣	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ		
					تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض		
					التصور الذهني للحركة أثناء ممارسة النشاط البدني		

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

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثالث ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٢ )						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الاتزان السقوط الخلفي بطريقة صحيحة الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	الميزان الجانبي تنطيط الكرة باليدين في الهواء						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (أب تشاجي)						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل مائي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج مائي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	مراجعة عامة						

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

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثالث 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 نهاية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				