

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)
--	----------------------------	----------------------	-------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٠ إلى ١٤-٨-١٤٤٨هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ٣-١٧ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٨-٣٠ إلى ٣-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي	من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشي	من ٤-٩ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦ م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة-الوضع الصحيح للوقوف	من ٤-١٦ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٩-٢٧ إلى ١-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للجري
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ١٠-٤ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	من ٤-٣٠ إلى ٤-٤-١٤٤٨هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الثالثة-درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١ إلى ١٥-١١-٢٠٢٦ م الوحدة الرابعة-الاتزان على الركبة والقدم	من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦ م الوحدة الرابعة-درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات
الأسبوع ١٣	إجازة	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-٥ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦ م الوحدة الخامسة-صعود السلم	من ٦-١٠ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦ م إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٣-١٢-٢٠٢٦ م الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦ م الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة	من ٧-٤ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦ م الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها. مراجعة	من ٧-١١ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة			
من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦ م اختبارات شفوية وعملية	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ١-٣ إلى ٧-١-٢٠٢٧ م اختبارات نهائية	من ٧-٣٠ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠٢٧ م إجازة منتصف العام			

معلم/ة المادة:	مدير/ة المدرسة:
----------------	-----------------

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
--	----------------------------	----------------------	------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ١٧-٣ إلى ٢١-٨-١٤٤٨هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٨-١٤٤٨هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	من ٢-٤ إلى ٦-٨-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي	من ٩-٤ إلى ١٣-٨-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشبي	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٨-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة-الوضع الصحيح للوقوف	من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٨-١٤٤٨هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للجري
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٣٠-٤ إلى ٣-٩-١٤٤٨هـ من ١٠-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	من ٧-٥ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-درجعة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	من ١٤-٥ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦م الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	من ٢٨-٥ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م الوحدة الرابعة-الاتزان على الركبة والقدم	من ٥-٦ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م الوحدة الرابعة-درجعة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ١٠-٦ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م 🏆 إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-صعود السلم	من ٢٦-٦ إلى ٣٠-٦-١٤٤٨هـ من ١٠-١٢ إلى ١٤-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل.	من ٤-٧ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة	من ١١-٧ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ٢٤-١٢ إلى ٢٨-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها. مراجعة	من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة				
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ٣-١٧ إلى ٧-١٧-٢٠٢٧م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٣-٨-١٤٤٨هـ من ١٦-١٧ إلى ١٩-١٧-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام				