

**توزيع منهج : التربية البدنية الفصل الاول للعام 1441 / 1442 هـ الصف : الأول الابتدائي**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع الأول**  **2 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 6 / 1 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثاني**  **9 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 13 / 1 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثالث**  **16 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 20 / 1 / 1441 هـ** | **الأسبوع الرابع**  **23 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 27 / 1 / 1441 هـ** | | **الأسبوع الخامس**  **30 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 4 / 2 / 1441 هـ** |
| **العدو مسافة 25 م** | **العاب صغيرة لتنمية عضلات**  **البطن** | **الوقوف الصحيح** | **المشي الصحيح** | | **الاتزان المنخفض على الساق**  **والركبة والقدم - واليدين** |
| **الأسبوع السادس**  **7 / 2 / 1441 هـ**  **إلى 11 / 2 / 1441 هـ** | **الأسبوع السابع**  **14 / 2 / 1441 هـ**  **إلى 18 / 2 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثامن**  **21 / 2 / 1441 هـ**  **إلى 25 / 2 / 1441 هـ** | **الأسبوع التاسع**  **28 / 2 / 1441 هـ**  **إلى 3 / 3 / 1441 هـ** | | **الأسبوع العاشر**  **6 / 3 / 1441 هـ**  **إلى 10 / 3 / 1441 هـ** |
| **دحرجة الكرة باليدين من**  **الثبات** | **دحرجة الكرة باليدين من**  **الحركة** | **مسك الكرة** | **تمرينات لتنمية عنصر المرونة** | | **الجلوس الصحيح** |
| **الأسبوع الحادي عشر**  **13 / 3 / 1441 هـ**  **إلى 17 / 3 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثاني عشر**  **20 / 3 / 1441 هـ**  **إلى 24 / 3 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثالث عشر**  **27 / 3 / 1441 هـ**  **إلى 1 / 4 / 1441 هـ** | **الأسبوع الرابع عشر**  **4 / 4 / 1441 هـ**  **إلى 8 / 4 / 1441 هـ** | | **الأسبوع الخامس عشر**  **11 / 4 / 1441 هـ**  **إلى 15 / 4 / 1441 هـ** |
| **الجري الصحيح** | **الاتزان على القدم والركبة**  **واليدين** | **تحريك الذراع من مفصل**  **الكتف** | **الوثب الصحيح** | | **الوقوف على قدم واحدة+ تسليم واستلام الكرة** |
| **الأسبوع السادس عشر**  **18 / 4 / 1441 هـ**  **إلى 22 / 4 / 1441 هـ** | **الأسبوع السابع عشر**  **25 / 4 / 1441 هـ**  **إلى 29 / 4 / 1441 هـ** | **بداية إجازة نهاية العام**    **7 / 5 / 1441 هـ**  **إلى 24 / 5 / 1441 هـ** | | **المعلم :**  **مشرف المادة :**  **مدير المدرسة :** | |
| **اختبارات** | |

اعداد و تصميم : تلغرام summer\_clod@ موقع : تو عرب www.arabia2.com/vb

اعداد و تصميم : سحابة صيف



