



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم  
مدرسة: .....

رؤية  
VISION  
2030

# تحضير مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثالث للمرحلة الابتدائية

معلمة المادة

أ/ .....

## أهداف التعليم في المملكة



- ١- غرس العقيدة الإسلامية الصحيحة والمعارف والمهارات المفيدة والاتجاهات والقيم المرغوبة لدى الطالبات ليشبوا رجالاً- أو نساء فاهمين لدورهم في الحياة، وواعين بعقيدتهم مدافعين عنها وعاملين في ضوئها لخير الدنيا والآخرة معا.
- ٢- توفير الكوادر البشرية اللازمة لتطوير المجتمع اقتصاديا واجتماعيا وثقافيا بما يخدم خطط التنمية الطموحة في المملكة ويدفع هذه الخطط من نجاح إلى نجاح.
- ٣- الحرص على مصلحة الفرد والجماعة معا ، فهو يبتغي مصلحة الفرد من خلال تعليمه تعليما كافيا مفيدا لذاته ، كما يبتغي مصلحة الجماعة بالإفادة مما يتعلمه الأفراد لتطوير المجتمع بصورتين :

- أ) مباشرة : وذلك من خلال الإسـهام في الإنتـاج والتـنمـية .
- ب ) غير مباشرة : وذلك من خلال القضاء على الأمية ، ونشر الوعي لدى جميع أبناء الأمة بشكل يضمن لهم حياة واعية مستنيرة ودورا أكثر فاعلية في بناء مجتمعاتهم .

## أهداف تعليم المرحلة الابتدائية



- ١- غرس العقيدة الإسلامية الصحيحة في نفسه الطفل ورعايته بتربية إسلامية متكاملة، في خلقه، وجسمه، وعقله، ولغته، وانتمائه إلى أمة الإسلام.
- ٢- تدريب الطالبات على إقامة الصلاة، والأخذ بآداب السلوك والفضائل .
- ٣- تنمية المهارات الأساسية المختلفة وخاصة المهارة اللغوية والمهارة العددية، والمهارات الحركية .
- ٤- تزويد الطالبة بالقدر المناسب من المعلومات في مختلف الموضوعات .
- ٥- تعريف الطالبة بنعم الله عليها في نفسها، وفي بيئتها الاجتماعية والجغرافية لتحسن استخدام النِّعم، وتنفع نفسها وبيئتها .
- ٦- تربية نوقه البديعي، وتعهد نشاطهن الابتكاري، وتنمية تقدير العمل اليدوي لديهن .
- ٧- تنمية وعي الطالبة لتدرك ما عليها من الواجبات ومآلها من الحقوق في حدود سنِّه وخصائص المرحلة التي يمر به ، وغرس حب وطنه ، والإخلاص لولادة أمره .
- ٨- توليد الرغبة لدي الطالبات في الازدياد من العلم النافع والعمل الصالح وتدريبهم على الاستفادة من أوقات الفراغ .
- ٩- إعداد الطالبة لما يلي هذه المرحلة من مراحل حياته.

## اهداف مادة التربية البدنية



- ١- يتعزز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني بما يناسب طالبة هذا الصف.
- ٢- يكتسب السلوك المؤدي إلى التغلب على المعوقات النفسية.
- ٣- يتعزز لديه اكتساب السلوك المؤدي لتنمية المشاركة مع الآخرين.
- ٤- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بما يناسب طالبة هذا الصف.
- ٥- يكتسب المبادئ الأساسية للمهارات الرياضية في الألعاب المقررة لهذا الصف.
- ٦- يتعرف على بعض المفاهيم الصحية والسيولوجية المناسبة لهذا الصف.
- ٧- يتعرف على بعض الجوانب الفنية والقانونية المهمة لممارسة الألعاب الرياضية.

## توزيع منهم مادة ( التربية البدنية والدفاع عن النفس ) للصف ( السادس ابتدائي )

موعد الاجازات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		من	إلى	
بداية الدراسة للفصل الثالث هـ ١٤٤٣/٠٨/١٧ م ٢٠٢٢/٠٣/٢٠	الاحتياجات من العناصر الغذائية + الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥-١٣ سنة)	الاحد ١٤٤٣/٨/١٧ هـ	الخميس ١٤٤٣/٨/٢١ هـ	١
	قوة عضلات البطن + الرشاقة + التميريرة المرتدة باليدين	الاحد ١٤٤٣/٨/٢٤ هـ	الخميس ١٤٤٣/٨/٢٨ هـ	٢
بداية اجازة عيد الفطر هـ ١٤٤٣/٠٩/٢٤ م ٢٠٢٢/٠٤/٢٥	التميريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة + المحاورة بالكرة + تصويب الكرة من الثبات + القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الاحد ١٤٤٣/٩/٢ هـ	الخميس ١٤٤٣/٩/٦ هـ	٣
	المرونة + السرعة + مسك المضرب (المسكة الخلفية)	الاحد ١٤٤٣/٩/٩ هـ	الخميس ١٤٤٣/٩/١٣ هـ	٤
بداية الدراسة بعد اجازة عيد الفطر هـ ١٤٤٣/١٠/٠٧ م ٢٠٢٢/٠٥/٠٨	الإرسال الأمامي + الضربة الساحقة الأمامية + ضربة الصد الأمامية	الاحد ١٤٤٣/٩/١٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/٩/٢٠ هـ	٥
	الضربة المقوسة الخلفية + القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الاحد ١٤٤٣/٩/٢٣ هـ	الاثنين ١٤٤٣/٩/٢٤ هـ	٦
	بداية اجازة عيد الفطر بنهاية دوام يوم الاثنين ١٤٤٣/٩/٢٤ هـ الى ١٤٤٣/١٠/٤ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/٩/٢٥ هـ	الخميس ١٤٤٣/١٠/٤ هـ	
اجازة نهاية أسبوع مطولة هـ ١٤٤٣/١٠/٢٤ م ٢٠٢٢/٠٥/٢٥	المرونة + الاتزان + التميرير بيد واحدة من فوق الرأس	الاحد ١٤٤٣/١٠/٧ هـ	الخميس ١٤٤٣/١٠/١١ هـ	٧
	المحاورة بالكرة + تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز + القوانين الضرورية الحديثة مدخل في رياضة الكاراتيه + وقفة الانتباه (هيسكو - داتشي) + غلق قبضة اليد	الاحد ١٤٤٣/١٠/١٤ هـ	الخميس ١٤٤٣/١٠/١٨ هـ	٨
اجازة نهاية أسبوع مطولة هـ ١٤٤٣/١١/١٦ م ٢٠٢٢/٠٦/١٥	الأربعاء والخميس اجازة مطولة	الاحد ١٤٤٣/١٠/٢١ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/١٠/٢٣ هـ	٩
	الوقوف المتوازنة (هيكو - داتشي) + وقفة الاستعداد (شيزن - تاي)	الاحد ١٤٤٣/١٠/٢٨ هـ	الخميس ١٤٤٣/١١/٣ هـ	١٠
	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان- تسوكي)	الاحد ١٤٤٣/١١/٦ هـ	الخميس ١٤٤٣/١١/١٠ هـ	١١
	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (شودان - تسوكي)	الاحد ١٤٤٣/١١/١٣ هـ	الثلاثاء ١٤٤٣/١١/١٥ هـ	١٢
بداية اجازة نهاية العام الدراسي هـ ١٤٤٣/١٢/٠١ م ٢٠٢٢/٠٦/٣٠	الأربعاء والخميس اجازة مطولة	الاحد ١٤٤٣/١١/٢٠ هـ	الخميس ١٤٤٣/١١/٢٤ هـ	١٣
	الاختبارات	الاحد ١٤٤٣/١١/٢٧ هـ	الخميس ١٤٤٣/١٢/١ هـ	١٤

## نماذج بوربوينت

م	حركة الجسم واتجاهه
-	وقفة الاستعداد (شيزن-تاي)
١	الدوران جهة اليسار وتحريك القدم اليسرى للأمام للوصول لوضع (زانكسو-دانشي) (يسار) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليسرى.
٢	تحريك القدم اليمنى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكسو-دانشي) (يمين) مع أداء اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-سوكي) بالذراع اليمنى.
٣	الدوران للخلف ١٨٠ درجة في اتجاه اليمين على القدم اليسرى للوصول لوضع (زانكسو-دانشي) (يمين) مع أداء الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان-براي) بالذراع اليمنى.
٤	أداء ضربة المطرقة (مواشي-أوتشي-تسوي) بقبضة اليد اليمنى في نفس الاتجاه والوصول لوضع (زانكسو-دانشي) (يمين) مرة أخرى.
٥	تحريك القدم اليسرى خطوة للأمام في نفس الاتجاه للوصول لوضع (زانكسو-دانشي) (يسار) مع أداء مهارة اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان-أوي-سوكي) بالذراع اليسرى.



الجزء الأول من الكاتا الأولى



وزارة التعليم

Ministry of Education  
2021 - 1443ھ

## التحضير بطريقة المسرد

إلى: الخميس	من: الأحد	تاريخ التنفيذ :	الأسبوع:	الوحدة	
توقيع المدير	مؤشرات تحقيق الأهداف	الأسلوب التعليمي	الأهداف التعليمية		الخبرة
	هل تعرفت الطالبة الاحتياجات من العناصر الغذائية		⊕ أن تتعرف الطالبة على الاحتياجات من العناصر الغذائية	<b>مهاري</b>	الاحتياجات من العناصر الغذائية
	هل ادركت الطالبة الاحتياجات من العناصر الغذائية		⊕ أن تدرك الطالبة الاحتياجات من العناصر الغذائية	<b>معرفي</b>	
	هل يتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني؟		⊕ أن تتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني	<b>وجداني</b>	

# التحضير بطريقة التعلم النشط الجديد

المادة	الوحدة	موضوع الدرس	التاريخ	الصف والمرحلة	الاسبوع	عدد الحصص
تربية بدنية		الاحتياجات من العناصر الغذائية		سامن ابتدائي		
المهنية والتدريب		<b>مناقشة الاحتياجات من العناصر الغذائية</b>				
الوسائل التعليمية		<input type="checkbox"/> عرض مرئي <input type="checkbox"/> سيرة ذكية <input type="checkbox"/> شرائح الكترونية <input type="checkbox"/> أوراق نشاط <input type="checkbox"/> كتيب نشاط <input type="checkbox"/> جروب عملية <input type="checkbox"/> قطع الورق والفلين				
استراتيجية التعلم		<input type="checkbox"/> فرق المفاهيم <input type="checkbox"/> أعواد المشاط <input type="checkbox"/> الترس اللولبي <input type="checkbox"/> القبعات المت <input type="checkbox"/> المسيلبات <input type="checkbox"/> أسئلة فبطقات <input type="checkbox"/> فكر- زواج- شارك <input type="checkbox"/> البطاقات المروحية <input type="checkbox"/> الرؤوس المعرصة <input type="checkbox"/> أخرى .....				
توزيع النظم المخطط لها (الاهداف)		أن تعرف الطلبة على الاحتياجات من العناصر الغذائية أن تترك الطلبة الاحتياجات من العناصر الغذائية أن تتعزز لدى الطلبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني				
التجارب السابقة		<b>مراجعة لما سبق</b>				
إجراءات تحقيق التواتج من المعظمة والسلم	مهارة المعلمة	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تحديد الهدف .</li> <li>* إعطاء الوقت الكافي للطلبات في البحث عن الإجابة .</li> <li>* وضع البدائل المتعددة من الحركات للمهارة .</li> <li>* طرح أسئلة عن الطريقة المثلى للمهارة .</li> <li>* ترجيح الطريقة المثلى للمهارة .</li> <li>* هزل الطلبة في عملية استكشافية مجدية .</li> <li>* تنمية عملية التفكير والاستقصاء والاكتشاف .</li> <li>* المعظمة هزيمة للطلبة في كل القرارات .</li> <li>* إعطاء الطلبة فرصة التجريب حتى تمكن من تحديد الأفضل .</li> <li>* تنمية التفكير السليم عند الطلقات وربط الأداء الحركي بالقرات البدنية .</li> <li>* تنمية الملائمة الإيجابية مع الطلبة من خلال عملية الاكتشاف .</li> <li>* جعل الطلبة في عملية استكشاف مجيدة ( عملية تعريب ) .</li> <li>* تنمية مهارات التكيف متعاقبة ، تزداد متطوعاً في التكيف المعهوج أو الحركة .</li> <li>* تصحيح الأسئلة الطلقات في صورة متعاقبة .</li> <li>* التحفز من إجابات الطلقات على كل سؤال مع طرح التعية الراجعة الفردية لكل طلبة .</li> </ul>				
	مهارة الطالبات	<ul style="list-style-type: none"> <li>* أداء المهارة بأوضاع مختلفة على حسب البدائل المعروفة .</li> <li>* ممارسة المهارة للوصول إلى درجة الإتقان .</li> <li>* ممارسة المهارة للوصول للوضع الصحيح لها .</li> <li>* المشاركة في تحديد الهدف والوصول إليه .</li> <li>* المشاركة للتعمة في قرارات التعيب والتعويج .</li> <li>* الإجابة على السؤال أن يصل إلى الموضوع الذي اختارته المعظمة .</li> </ul>				
نشاط ترائي		<b>هل أدت الطلبة المهارة المطلوبة وفق الضوابط التقنية لها ؟</b>				
نوع التقويم	تقويم قبلي	هل تعرفت الطلبة الاحتياجات من العناصر الغذائية				
	تقويم يتأني	هل أدركت الطلبة الاحتياجات من العناصر الغذائية				
	تقويم ختامي	هل يتعزز لدى الطلبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني ؟				
أسلوب التقويم		<input type="checkbox"/> ورقة عمل <input type="checkbox"/> استرجاعية تطوي <input type="checkbox"/> حل أسئلة الكتاب (طليد نشاط) <input type="checkbox"/> أخرى .....				
مهارات التفكير المتقسية		<input type="checkbox"/> العارونة <input type="checkbox"/> التصيب <input type="checkbox"/> التفكير الناقد <input type="checkbox"/> التحم الذاتي <input type="checkbox"/> التخصيص <input type="checkbox"/> أخرى .....				
معلومات الترائية المصادر والمراجع		الرجوع إلى مصادر البحث وجمع معلومات الترائية عن الدرس				
الواجبات المنزلية		أحل أسئلة تطوي الدرس والأهضمة المصاحبة				
رابط تقاعتي		الروابط التفاعلية بالكتاب المدرسي				
المهارات المستخدمة		<input type="checkbox"/> استماع <input type="checkbox"/> تحدث <input type="checkbox"/> قراءة <input type="checkbox"/> كتابة <input type="checkbox"/> تفكير				
القطعة ملف التحم		ملف حصة الانحلا				
ملاحظات وعيديات التلاميذ						
ملاحظات وعيديات المعلمات						



## تحضير التعلم الرقمي

الاستراتيجيات	عنوان الوحدة		المادة	
	موضوع الدرس		التربية البدنية ٦ ب	
	نوع الدرس			
	الاحتياجات من العناصر الغذائية	عن بعد <input type="radio"/>	حضوري <input type="radio"/>	
<input type="checkbox"/> التعلم التعاوني <input type="checkbox"/> المصورة <input type="checkbox"/> خرائط المفاهيم <input type="checkbox"/> العصف الذهني <input type="checkbox"/> فكر - زوج - شارك <input type="checkbox"/> k w l - التعلم الذاتي <input type="checkbox"/> التفكير الإبداعي <input type="checkbox"/> أخرى ..... <input type="checkbox"/> المناقشة <input type="checkbox"/> الرسوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أن تتعرف الطالبة على الاحتياجات من العناصر الغذائية</li> <li>• أن تدرك الطالبة الاحتياجات من العناصر الغذائية</li> <li>• أن تتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني</li> </ul>		<b>الأهداف</b> الأحد الاثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• هل تعرفت الطالبة الاحتياجات من العناصر الغذائية</li> <li>• هل ادركت الطالبة الاحتياجات من العناصر الغذائية</li> <li>• هل يتعزز لدى الطالبة تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط البدني؟</li> </ul>		<b>الواجبات والتقويم</b> التاريخ	
<b>المعينات التعليمية</b> <input type="checkbox"/> البروجيكتور <input type="checkbox"/> السبورة <input type="checkbox"/> الكتاب <input type="checkbox"/> البطاقات <input type="checkbox"/> أقلام ملونة <input type="checkbox"/> صور <input type="checkbox"/> المسجل <input type="checkbox"/> أفلام تعليمية <input type="checkbox"/> أخرى .....				
<b>الإجراءات</b> <input type="checkbox"/> فيديوهات <input type="checkbox"/> بوربوينت <input type="checkbox"/> أوراق عمل <input type="checkbox"/> أخرى .....				
		نشاط منزلي <input type="radio"/>	نشاط مدرسي <input type="radio"/>	<b>الأنشطة</b>
		مسابقة مدرستي <input type="radio"/>	اختبار وحدة <input type="radio"/>	<b>الاختبارات</b>
		أخرى <input type="radio"/>	اختبار اسبوعي <input type="radio"/>	
		أخرى <input type="radio"/>	اختبار فترة <input type="radio"/>	

الأخوة المعلمين والمعلمات

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

يسر مؤسسة التحاضير الحديثة

[www.mta.sa](http://www.mta.sa)

ان تقدم لكم كافة التحاضير الخاصة بـ التربية البدنية والدفاع عن النفس

للفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٣ هـ

أنواع التحاضير

المسرد – التعلم النشط الجديد – تحضير التعليم الرقمي

أسعار المادة

\*سعر المادة الواحدة على سي دي ٢٠ ريال\*

\*سعر المادة الواحدة عن طريق الايميل ٢٠ ريال\*

\*سعر المادة الواحدة مع السي دي طباعة عادية ٣٠ ريال\*

\*سعر المادة الواحدة مع السي دي طباعة ملونة ٦٠ ريال\*

\*اعمال منصة مدرستي الاسبوع الواحد ٦٠ ريال عشرة اسابيع ٥٥٠ ريال\*

التوصيل للرياض والخرج مجانا

لمن هم خارج مدينة الرياض يضاف قيمة الارسالية ٥٠ ريال للفيدكس) من ٢٤ ساعة الى ٤٨ ساعة)

يمكنكم كذلك تسجيل الطلب

إلكترونياً عن طريق الرابط

<https://c.mta.sa>

كذلك يمكننا التوصيل عن طريق الايميل او سمسا لجميع مدن المملكة

حسب طلبكم ( سي دي \_ طباعة ملونة \_ طباعة عادية)

ايميل المبيعات

**T@mta.sa**

تواصل معنا عبر الواتس أو الهاتف علي أرقام

٠٥٥٨٣٩٦١١٩

٠٥٥٨٣٩٦٠٠٦

٠٥٥٨٣٩٦٠٠٤

٠٥٠٥١٠٧٠٢٥

٠٥٥١٠٩٢٤٤٤

٠٥٥٧٩٧٧٧٢٢

٠٥٥٥١٠٧٠٢٥

وهنا أرقام حسابات المؤسسة للمعلمين

مصرف الراجحي ٢٣٣٦٠٨٠١٠٩٥٤٨٥٦

(اي بان)

SA٥٧ ٨٠٠٠٠٢٣٣٦٠٨٠١٠٩٥٤٨٥٦

حسابات بنوك باسم "سعد عبدالرحمن العتيبي"

---

البنك الأهلي

٢١٠٦٥٨٢٨٠٠٠١٠٦

(اي بان)

SA٦٢١٠٠٠٠٠٢١٠٦٥٨٢٨٠٠٠١٠٦

---

بنك الرياض

٢٠٥٢٥٥٨٧٥٩٩٤٠

(اي بان)

SA٣٥٢٠٠٠٠٠٢٠٥٢٥٥٨٧٥٩٩٤٠

---

البنك السعودي الفرنسي

K٢٢١٣٠٠٠١٨٥

(اي بان)

SA٨٢٥٥٠٠٠٠٠٠٠٠٠K٢٢١٣٠٠٠١٨٥

---

بنك البلاد

٩٠٠١٢٧٨٨٣٠١٠٠٠٦

(اي بان)

SA٤٧١٥٠٠٠٠٩٠٠١٢٧٨٨٣٠١٠٠٠٦

---

البنك السعودي للاستثمار

٠١٠١٠٠١٩٢٦٠٠١

(اي بان)

SA٦٠٦٥٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠٠١٠١٠٠١٩٢٦٠٠١

---

بنك الجزيرة

٠٣٠٦٨٠١٦١١٦٦٠٠١

(اي بان)

SA٦٧٦٠١٠٠٠٣٠٦٨٠١٦١١٦٦٠٠١

---

بنك الانماء

٦٨٢٠٢٨٨٢٨٨٥٠٠٠

(اي بان)

SA٢٨٠٥٠٠٠٠٦٨٢٠٢٨٨٢٨٨٥٠٠٠

---

STC Pay