

توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الرابع الابتدائي

| موضوعات المحتوى | الوحدة | الأسبوع |
|---|-------------------|------------------------------------|
| -التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني -أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني -الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة القوة العضلية السرعة | الأولى | الأول ١٤٤٥/٥/١٢ هـ |
| الكرة الطائرة: استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام | الثالثة | الثاني ١٤٤٥/٥/١٩ هـ |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - الشبكة) قوة عضلات البطن الرشاقة | الثالثة الأولى | الثالث ١٤٤٥/٥/٢٦ هـ |
| كرة الطاولة: -مسك المضرب (مسكة المصافحة) -وقفة الاستعداد الإرسال بوجه وظهر المضرب | السادسة | الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ |
| القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب -صد الكرة بوجه وظهر المضرب -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة -مجموعة الشبكة -الكرة) | السادسة | الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ |
| القوة العضلية الرشاقة | الأولى | السادس ٦ / ١٨ هـ ١٤٤٥/ |
| الجمباز: الدرجة الأمامية المتكورة | العاشرة | |
| إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٦/٢٢ إلى ٧/١ | | |
| الدرجة الخلفية المتكورة -الوقوف على الرأس -إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة | العاشرة | السابع ١٤٤٥/ ٧ / ٢ هـ |
| الجودو: السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة | الجودو | الثامن ١٤٤٥/ ٧ / ٩ هـ |
| يتبع: السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود | الجودو | التاسع ١٤٤٥/ ٧ / ١٦ هـ |
| السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من القرفصاء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف | الجودو | العاشر ٧ / ٢٣ هـ ١٤٤٥/ |
| تطبيقات الأداء "جملة حركية يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | الجودو | الحادي عشر ١٤٤٥/ ٨ / ١ هـ |
| اختبارات الفصل الدراسي الثاني | | الثاني عشر ٨ / ٨ هـ ١٤٤٥/ |