

توزيع مقر الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

| الأسبوع | التاريخ | الوحدة | عنوان الدرس | عدد الحصص |
|------------|-------------------------|---|---|---------------------------------------|
| الأول | ٢٢ / ٨ - ١٤٤٥/٨/٢٦ هـ | وحدة القياس القبلي | القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية | ٢ |
| الثاني | ٢٩ / ٨ - ١٤٤٥/٩/٤ هـ | الخامسة كرة اليد | تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف | ١ |
| الثالث | ٧ / ٩ - ١٤٤٥/٩/١١ هـ | | استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر | ١ |
| | | | تنطيط الكرة بيد واحدة | ١ |
| | | | القانون: المادة (١): الملعب ، المادة (٢) : وقت اللعب ، المادة (٤) : الفريق | ١ |
| الرابع | ١٤ / ٩ - ١٤٤٥/٩/١٨ هـ | | الثامنة (الريشة الطائرة) | تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد |
| الخامس | ٦ / ١٠ - ١٤٤٥/١٠/٩ هـ | مسك المضرب | | ١ |
| | | وقفّة الاستعداد | | ١ |
| السادس | ١٢ / ١٠ - ١٤٤٥/١٠/١٦ هـ | المسكة الأمامية للمضرب | | ١ |
| | | الإرسال المنخفض | | ١ |
| السابع | ١٩ / ١٠ - ١٤٤٥/١٠/٢٢ هـ | الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب | | ١ |
| | | القانون: المادة (١) : الملعب وتجهيزاته - المادة (٢) : الريشة - المادة (٤) : المضرب | | ١ |
| الثامن | ٢٦ / ١٠ - ١٤٤٥/١١/١ هـ | تقويم نواتج تعلم وحدة الريشة الطائرة | | ١ |
| | | الدرجة الأمامية المتكورة | | ١ |
| | | الدرجة الخلفية المتكورة | | ١ |
| التاسع | ٤ / ١١ - ١٤٤٥/١١/٨ هـ | الوقوف على الرأس | ١ | |
| | | إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة | ١ | |
| العاشر | ١١ / ١١ - ١٤٤٥/١١/١٥ هـ | تقويم نواتج تعلم وحدة الجيمباز الفني | ١ | |
| | | السقطّة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) | ١ | |
| | | السقطّة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع الحركة | ١ | |
| الحادي عشر | ١٨ / ١١ - ١٤٤٥/١١/٢٢ هـ | السقطّة الجانبيّة (بوكو - أوكيمي) | ١ | |
| | | السقطّة الجانبيّة (بوكو - أوكيمي) من الوقوف | ١ | |
| الثاني عشر | ٢٥ / ١١ - ١٤٤٥/١١/٢٩ هـ | وحدة القياس البدني | القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية | ٢ |
| الثالث عشر | ٣ / ١٢ - ١٤٤٥/١٢/٤ هـ | | اختبارات | --- |
| | | | اختبارات | --- |

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلم /ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - السرعة - الرشاقة) أثناء تعليم الخبرات التعليمية



@Badaniasaudi



اضغط على البصمة



BadaniaSaudi@gmail.com