

توزيع مقر الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	الأوضاع الصحيحة للجولس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بأسفل القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية) - وقفة الاستعداد المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)		
١	الضربة الأمامية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الإرسال المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	صد الكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	التاسعة (ألعاب القوى)		
١	الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة			
١	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الوقفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الوقفات / (وقفة الطعن الأمامية) "أب - كوبي"	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر