

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



# توزيع مقرر الصف الرابع الابتدائي

## الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة	الثالثة (كرة الطائرة)	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	استقبال الكرة من أسفل بالساعدين			
١	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - الشبكة والقوائم)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها		٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	المرونة - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	مسك المضرب			
١	وقفه الاستعداد			
١	الإرسال بوجه وظهر المضرب	السابعة كرة الطاولة	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب			
١	صد الكرة بوجه المضرب وظهر المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة - مجموعة الشبكة - الكرة)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها		٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	القوة العضلية - التحمل العضلي	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	مسك كرة السلة باليدين - وقفه الاستعداد			
١	التمريرة الصدرية باليدين			
١	المحاورة العالية والمنخفضة	الرابعة (كرة السلة)	١٧ / ٧ - ٢٠ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	التاسع
١	التصويب بيد واحدة من الكتف القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (ساحة اللعب - التجهيزات - الفرق)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها			
١	وقفه الارتكاز الأمامي + اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي)	الكاراتيه	٢ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوى - تسوكي)			
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية (ماي - جيري)			
١	تطبيقات الأداء (جملة حركية)		١٠ - ٨ / ١٤ - ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة		١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر
-----	اختبارات	-----		