

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



# 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 للجلوس 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		٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	<b>تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها</b>			
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		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	<b>تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها</b>			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	الثامنة		
١	الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة			
١	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة (ألعاب القوى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	<b>تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها</b>			
١	الوقفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الوقفات / (وقفة الطعن الأمامية) / "أب - كوبي"	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
				الثاني عشر