

تم تحميل وعرض المادة من

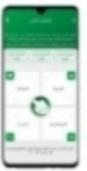
# منهجي

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 الثاني ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٢
الثاني	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثالثة ( كرة الطائرة )	القوة العضلية - السرعة	١
			استقبال الكرة من أسفل بالساعدين	١
الثالث	٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	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	١
الرابع	٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السابعة كرة الطاولة	المرونة - الرشاقة	١
			مسك المضرب	١
الخامس	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السابعة كرة الطاولة	وقفه الاستعداد	١
			الإرسال بوجه وظهر المضرب	١
السادس	٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السابعة كرة الطاولة	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	١
السابع	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	القوة العضلية - التحمل العضلي	١
الثامن	٩ / ٧ - ١٣ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	الرابعة ( كرة السلة )	مسك كرة السلة باليدين - وقفه الاستعداد	١
			التمريرة الصدرية باليدين	١
التاسع	١٧ / ٧ - ٢٠ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	الرابعة ( كرة السلة )	المحاورة العالية والمنخفضة	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
العاشر	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	وقفه الارتكاز الأمامي + اللكمة الأمامية المستقيمة ( جودان - أوى - تسوكي )	١
الحادي عشر	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ		المهارات الهجومية من الحركة ( اللكمة الأمامية المستقيمة ) ( شودان - أوى - تسوكي )	١
			المهارات الهجومية من الحركة ( الركلة الأمامية ) ( ماي - جيري )	١
الثاني عشر	١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ		تطبيقات الأداء ( جملة حركية )	١
			القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	١
الثالث عشر	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	-----	اختبارات	-----



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com