

تم تحميل وعرض المادة من

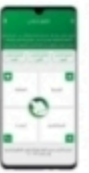
منهجي

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

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	السابعة كرة الطاولة	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	وقف الاستعداد			
١	الإرسال بوجه وظهر المضرب			
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			
١	القوة العضلية - التحمل العضلي	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	مسك كرة السلة باليدين - وقف الاستعداد	الرابعة (كرة السلة)	٩ / ٧ - ١٣ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	الثامن
١	التمريرة الصدرية باليدين			
١	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	وقف الارتكاز الأمامي + اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوى - تسوكي)			
١	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) (شودان - أوى - تسوكي)	الكاراتيه	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) (ماي - جيري)			
١	تطبيقات الأداء (جملة حركية)			
١	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة		١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
---	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com