

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 وتوازيح
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني



الفصل الدراسي الثاني توزيع منهج المادة (التربية بدنية) للصف (الرابع ابتدائي)

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع
		إلى	من	
بداية الدراسة الفصل الدراسي الثاني يوم الأحد ١٤٤٤/٥/١٠ إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الأحد ١٤٤٤/٥/٢٤ إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الأحد و الاثنين ١٤٤٤/٦/٢٣-٢٢ إجازة يوم التأسيس يوم الأربعاء و الخميس ١٤٤٤/٨/٣-٢ بداية إجازة الفصل الدراسي الثاني يوم نهاية الخميس ١٤٤٤/٨/١٠	التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة - اللياقة العضلية الهيكلية (السرعة)	الخميس ١٤٤٤/٥/١٤هـ	الأحد ١٤٤٤/٥/١٠هـ	١
	استقبال الكرة من أسفل الساعدين - الإرسال المواجهة من أسفل القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الخميس ١٤٤٤/٥/٢١هـ	الأحد ١٤٤٤/٥/١٧هـ	٢
	قوة عضلات البطن (الرشاقة) - مسك المضرب بطريقة (مسكة المصافحة) - أداء مسكة المضرب الآسيوية (مسكة القلم) و قفة الاستعداد	الخميس ١٤٤٤/٥/٢٨هـ	الأحد ١٤٤٤/٥/٢٤هـ	٣
	إجازة نهاية أسبوع مطولة			
	الإرسال بوجه وظهر المضرب القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب - صد الكرة بوجه وظهر المضرب القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الخميس ١٤٤٤/٦/٥هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/١هـ	٤
	القوة العضلية (الرشاقة) - الدرجة الأمامية المتكورة	الخميس ١٤٤٤/٦/١٢هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/٨هـ	٥
	الوقوف على الكتفين - الوقوف على الرأس	الخميس ١٤٤٤/٦/١٩هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/١٥هـ	٦
	الميزان (الأمامي - الجانبي) - إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة	الخميس ١٤٤٤/٦/٢٦هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/٢٢هـ	٧
	إجازة نهاية أسبوع مطولة			
	السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من القرفصاء - السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	الخميس ١٤٤٤/٧/٤هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/٢٩هـ	٨
	السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة - السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود	الخميس ١٤٤٤/٧/١١هـ	الأحد ١٤٤٤/٧/٧هـ	٩
	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من القرفصاء - السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف	الخميس ١٤٤٤/٧/١٨هـ	الأحد ١٤٤٤/٧/١٤هـ	١٠
	تطبيقات الأداء " جملة حركية - تعزيز نواتج التعلم	الخميس ١٤٤٤/٧/٢٥هـ	الأحد ١٤٤٤/٧/٢١هـ	١١
مراجعة عامة	الخميس ١٤٤٤/٨/٣هـ	الأحد ١٤٤٤/٧/٢٨هـ	١٢	
إجازة يوم التأسيس				
الاختبارات نهاية	الخميس ١٤٤٤/٨/١٠هـ	الأحد ١٤٤٤/٨/٦هـ	١٣	

المشرفة المادة :-

مديرة المدرسة :-

المعلمة المادة :-



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٠ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني	١
			أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني	١
الثاني	١٧ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالثة (كرة الطائرة)	الملايس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة	١
			القوة العضلية - السرعة	١
			استقبال الكرة من أسفل بالساعدين	١
الثالث	٢٥ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - الشبكة)	١
الرابع	١ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابعة	قوة عضلات البطن - الرشاقة	١
			مسك المضرب (مسكة المصافحة) - وقفة الاستعداد	١
الخامس	٨ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	كرة الطاولة	الإرسال بوجه وظهر المضرب	١
			القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب	١
			صد الكرة بوجه المضرب وظهر المضرب	١
السادس	١٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	العاشر (الجيمبار الفني)	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة - مجموعة الشبكة - الكرة)	١
			القوة العضلية - الرشاقة	١
السابع	٢٤ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	العاشر (الجيمبار الفني)	الدرجة الأمامية المتكورة	١
			الدرجة الخلفية المتكورة	١
الثامن	٢٩ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	الوقوف على الرأس - إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة	١
			السقطنة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء	١
			السقطنة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع الحركة	١
التاسع	٧ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	السقطنة الجانبية (بوكو - أوكيمي) من الرقود	١
			السقطنة الجانبية (بوكو - أوكيمي) من القرفصاء	١
العاشر	١٤ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	السقطنة الجانبية (بوكو - أوكيمي) من الوقوف	١
			تطبيقات الأداء (جملة حركية)	٢
الحادي عشر	٢١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	تطبيقات الأداء (جملة حركية)	٢
الثاني عشر	٢٨ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثالث عشر	٦ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	اختبارات نهائية	-----

• عنصر اللياقة البدنية سيقدّم خلال حصّة مستقلة وسيعرّز في الوحدة التعليمية التالية المقرّرها في دليل المعلم/المعلمة.