

تم تحميل وعرض المادة من

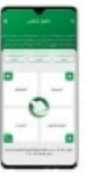
منهجي

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 الثالث ١٤٤٥ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص	
الأول	٢٢ / ٨ - ١٤٤٥/٨/٢٦ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢	
الثاني	٢٩ / ٨ - ١٤٤٥/٩/٤ هـ	الخامسة كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	١	
			استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر	١	
الثالث	٧ / ٩ - ١٤٤٥/٩/١١ هـ		تنطيط الكرة بيد واحدة	١	
			القانون: المادة (١): الملعب ، المادة (٢) : وقت اللعب ، المادة (٤) : الفريق	١	
			تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد	١	
الرابع	١٤ / ٩ - ١٤٤٥/٩/١٨ هـ	الثامنة (الريشة الطائرة)	مسك المضرب	١	
			وقفّة الاستعداد	١	
الخامس	٦ / ١٠ - ١٤٤٥/١٠/٩ هـ		المسكة الأمامية للمضرب	١	
			الإرسال المنخفض	١	
السادس	١٢ / ١٠ - ١٤٤٥/١٠/١٦ هـ		الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب	١	
			القانون: المادة (١) : الملعب وتجهيزاته - المادة (٢) : الريشة - المادة (٤) : المضرب	١	
السابع	١٩ / ١٠ - ١٤٤٥/١٠/٢٢ هـ		تقويم نواتج تعلم وحدة الريشة الطائرة	١	
الثامن	٢٦ / ١٠ - ١٤٤٥/١١/١ هـ		العاشرة (الجيمباز الفني)	الدرجة الأمامية المتكورة	١
				الدرجة الخلفية المتكورة	١
التاسع	٤ / ١١ - ١٤٤٥/١١/٨ هـ			الوقوف على الرأس إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة	١
		تقويم نواتج تعلم وحدة الجيمباز الفني		١	
العاشر	١١ / ١١ - ١٤٤٥/١١/١٥ هـ	الوجودو	السقطّة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) السقطّة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع الحركة	١	
			السقطّة الجانبيّة (بوكو - أوكيمي) السقطّة الجانبيّة (بوكو - أوكيمي) من الوقوف	١	
الحادي عشر	١٨ / ١١ - ١٤٤٥/١١/٢٢ هـ	وحدة القياس البدني	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢	
الثاني عشر	٢٥ / ١١ - ١٤٤٥/١١/٢٩ هـ		اختبارات	---	
الثالث عشر	٣ / ١٢ - ١٤٤٥/١٢/٤ هـ		اختبارات	---	

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلم /ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - السرعة - الرشاقة) أثناء تعليم الخبرات التعليمية



@Badaniasaudi



اضغط على البصمة



BadaniaSaudi@gmail.com