

تم تحميل وعرض المادة من

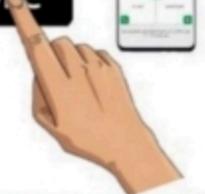
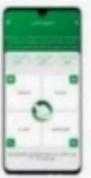
# منهجي

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 ليصك كل جديد



# خطة مقترحة لمقرر الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ 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 المستهدفة	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )		الأول	
١	الأوضاع الصحيحة للجوس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام			الثاني	
١	اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية				
١	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	الأولى ( كرة القدم )		الثالث	
١	الجرى بالكرة بوجد القدم الأمامي				
١	كتم الكرة بأسفل القدم			الرابع	
١	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي				
١	عدد اللاعبين مادة رقم (٣) - مدة المباراة مادة (٧)				
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها				الخامس
١	القوة العضلية - السرعة		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )		السادس
١	مسك المضرب ( المسكة الأمامية - المسكة الخلفية )	السادسة ( التنس )			
١	وقفة الاستعداد				
١	الضربة الأمامية			السابع	
١	الإرسال				
١	صد الكرة ( الاستقبال )			الثامن	
١	الملعب وأبعاده ومعداته قاعدة (١) - التجهيزات الدائمة قاعدة (٢)				
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها				التاسع
١	القوة العضلية - التوافق	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )			
٢	البدء العالي القاعدة القانونية الحديثة المرتبطة (١٦٢ - ٤)	التاسعة ( ألعاب القوى )		العاشر	
٢	آلية الجري الصحيح			الحادي عشر	
٢	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء			الثاني عشر	
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها				الثالث عشر
١	السرعة - التوافق		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )		
١	الوقفات / وقفه المشي / "أب - سوجي"	التاكوندو		الرابع عشر	
١	الوقفات / وقفه الطعن الأمامية				
١	المهارات الهجومية من الحركة / اللكمة الأمامية المستقيمة / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"				الخامس عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"				
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)				السادس عشر
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )		السابع عشر	
-----	اختبارات	-----		الثامن عشر	