

تم تحميل وعرض المادة من

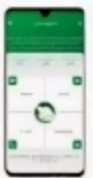
منهجي

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 وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لمقرر الصف الرابع الابتدائي

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

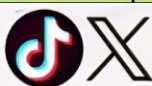


التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني	١
			أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني	١
الثاني			الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة	١
			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الثالث		الثانية (كرة الطائرة)	استقبال الكرة من أسفل بالساعدين	١
			الإرسال الوجه من أسفل	١
الرابع			مراجعة مهارات الوحدة الثانية	١
		السابعة (كرة الطاولة)	الإرسال بوجه المضرب وظهره	١
			القاطعة الأمامية بوجه المضرب وظهره	١
الخامس			صد الكرة بوجه المضرب وظهره	١
			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
السادس		العاشر (الجيمباز الفني)	الدحرجة الأمامية المتكورة	١
			الدحرجة الخلفية المتكورة	١
السابع			الوقوف على الرأس	١
			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
الثامن		الجودو	السقطلة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
			السقطلة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	١
التاسع			السقطلة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
			السقطلة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
العاشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	الأنماط الغذائية الصحية الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها	١
		الرابعة (كرة السلة)	تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس	١
الحادي عشر			تمرير الكرة باليدين من أسفل (الرافعة)	١
			تنطيط الكرة من (الوقوق - المشي - الجري)	١
الثاني عشر			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
		الثامنة (الريشة الطائرة)	المسكة الأمامية للمضرب - وقفة الاستعداد	١
الثالث عشر			الإرسال المنخفض	١
			الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب	١
الرابع عشر			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
		الخامسة (كرة اليد)	تمرير الكرة بيد واحد من مستوى الكتف	١
الخامس عشر			تمرير الكرو باليدين من أسفل (للأمام - للجانب - وللأعلى)	١
			تنطيط الكرة من (الوقوق - المشي - الجري)	١
السادس عشر			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
		الكاراتيه	الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
السابع عشر			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - آوى - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - آوى - تسوكي	١
الثامن عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيري	١



@mnhajicom

