

تم تحميل وعرض المادة من

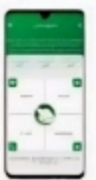
منهجي

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



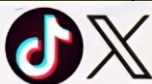
خطة مقترحة لمقرر الصف الرابع الابتدائي

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

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



@mnhajicom