

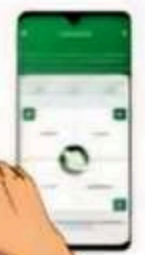
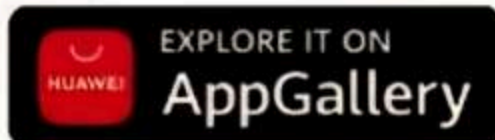
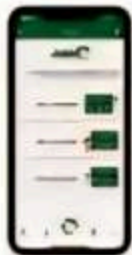
تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الرابع الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)
الأسبوع ١	من ٣-١٧ إلى ١٤-٣-١٤هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٦-٩-٢٠م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحيحة للجولس وأهميتها لسلامة القوام الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	الأسبوع ٢	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤هـ من ٩-٦ إلى ٢٦-٩-٢٠م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي
الأسبوع ٣	من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤هـ من ٩-١٣ إلى ٢٦-٩-٢٠م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	الأسبوع ٤	من ٤-٩ إلى ١٣-٤-١٤هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٩-٢٠م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية: كرة القدم-تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي
الأسبوع ٥	من ٤-١٦ إلى ٢٠-٤-١٤هـ من ٩-٢٧ إلى ١٠-١-٢٠م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة السادسة: كرة التنس-مسك المضرب.	الأسبوع ٦	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤هـ من ٨-٢٦ إلى ٢٠-١-٢٠م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهينة
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤هـ من ٨-٢٦ إلى ٢٠-١-٢٠م الوحدة السادسة: كرة التنس-وقف الاستعداد. الوحدة السادسة: كرة التنس-الضربة الأمامية.	الأسبوع ٨	من ٤-٣٠ إلى ٤-٥-١٤هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠م الوحدة السادسة: كرة التنس-الإرسال. الوحدة السادسة: كرة التنس-صد الكرة (الاستقبال)
الأسبوع ٩	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠م القوة العضلية - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس	الأسبوع ١٠	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-البدء العالي
الأسبوع ١١	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤هـ من ١١-١ إلى ١٥-١١-٢٠م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-آلية الجري	الأسبوع ١٢	من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-الوثب الطويل بطريقة القرفصاء
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٦-٩-١٤هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠م السرعة - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الأسبوع ١٤	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٣-١٢-٢٠م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوجي") الوقفات / وقفة الطعن الأمامية (1
الأسبوع ١٥	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/الكلمة الأمامية المستقيمة) ("أوجل - جريوجي") مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"	الأسبوع ١٦	من ٧-٤ إلى ٨-٧-١٤هـ من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠م التايكوندو: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم
الأسبوع ١٧	من ٧-١١ إلى ١٥-٧-١٤هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-١٢-٢٠م مراجعة عامة	الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠م اختبارات شفوية وعملية
الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤هـ من ١-٣ إلى ١٧-٢٧-٢٠م اختبارات نهائية	الأسبوع ٢٠	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤هـ من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠م إجازة منتصف العام

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الرابع الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤
من ١٧-٣ إلى ٢١-٨-١٤٤٨ هـ من ٣-٨-٢٠٢٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهينة	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٨-١٤٤٨ هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	من ٢-٤ إلى ٦-٩-١٤٤٨ هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	من ٩-٤ إلى ١٣-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية: كرة القدم-الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي الوحدة الثانية: كرة القدم-كتم الكرة بأسفل القدم
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠
من ٣٠-٤ إلى ٤-٩-١٤٤٨ هـ من ١١-٩ إلى ١٥-٩-٢٠٢٦ م الوحدة السادسة: كرة التنس-وقف الاستعداد. الوحدة السادسة: كرة التنس-الضربة الأمامية.	من ٧-٥ إلى ١١-٩-١٤٤٨ هـ من ١٨-٩ إلى ٢٢-٩-٢٠٢٦ م الوحدة السادسة: كرة التنس-الإرسال. الوحدة السادسة: كرة التنس-صد الكرة (الاستقبال)	من ١٤-٥ إلى ١٨-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٥-٩ إلى ٢٩-٩-٢٠٢٦ م القوة العضلية - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٩-١٤٤٨ هـ من ١-٩ إلى ٥-٩-٢٠٢٦ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-البدء العالي
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥
من ١٠-٦ إلى ١٨-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٨-٩-٢٠٢٦ م 🏆 إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٩-٩ إلى ٣-٩-٢٠٢٦ م السرعة - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٢٦-٦ إلى ٣٠-٩-١٤٤٨ هـ من ١-٩ إلى ٥-٩-٢٠٢٦ م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوحي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية) 1	من ٤-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨ هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/للكمة الأمامية المستقيمة)("أوجل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة		
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٩-١٤٤٨ هـ من ٣-٩ إلى ٧-٩-٢٠٢٦ م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨ هـ من ٨-٩ إلى ١٦-٩-٢٠٢٦ م 🏆 إجازة منتصف العام		
الأسبوع ٦	الأسبوع ٥	الأسبوع ٤	الأسبوع ٣
من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٩-١٤٤٨ هـ من ٤-٩ إلى ٨-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة السادسة: كرة التنس-كتم الكرة بأسفل القدم	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٧-٩ إلى ٣١-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الثانية: كرة القدم-تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي	من ٩-٤ إلى ١٣-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الثانية: كرة القدم-الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي الوحدة الثانية: كرة القدم-كتم الكرة بأسفل القدم	من ٢-٤ إلى ٦-٩-١٤٤٨ هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي
الأسبوع ١٢	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٠	الأسبوع ٩
من ٥-٦ إلى ٩-٩-١٤٤٨ هـ من ١٥-٩ إلى ١٩-٩-٢٠٢٦ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-الوثب الطويل بطريقة الفرصاء	من ٢٨-٥ إلى ٣٠-٩-١٤٤٨ هـ من ٨-٩ إلى ١٢-٩-٢٠٢٦ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-آلية الجري	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٩-١٤٤٨ هـ من ١-٩ إلى ٥-٩-٢٠٢٦ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-البدء العالي	من ١٤-٥ إلى ١٨-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٥-٩ إلى ٢٩-٩-٢٠٢٦ م القوة العضلية - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس
الأسبوع ١٧	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٤
من ١٨-٧ إلى ٢٢-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٧-٩ إلى ٣١-٩-٢٠٢٦ م مراجعة عامة	من ١١-٧ إلى ١٥-٩-١٤٤٨ هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦ م التايكوندو: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	من ٤-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨ هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦ م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/للكمة الأمامية المستقيمة)("أوجل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"	من ٢٦-٦ إلى ٣٠-٩-١٤٤٨ هـ من ١-٩ إلى ٥-٩-٢٠٢٦ م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوحي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية) 1
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة		
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٩-١٤٤٨ هـ من ٣-٩ إلى ٧-٩-٢٠٢٦ م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨ هـ من ٨-٩ إلى ١٦-٩-٢٠٢٦ م 🏆 إجازة منتصف العام		