



تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الرابع الابتدائي						الفصل: الفصل الدراسي الأول						العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول			الأسبوع الثاني			الأسبوع الثالث			الأسبوع الرابع			الأسبوع الخامس			الأسبوع السادس								
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ			من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ			من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ			من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ			من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ			من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ								
الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.			الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.			الوحدة الثانية: كرة القدم تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي			الوحدة الثانية: كرة القدم الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي			الوحدة الثانية: كرة القدم تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي			الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.			الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.			الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.		
التهيئة			الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام						الوحدة الثانية: كرة القدم كتم الكرة بأسفل القدم						الوحدة السادسة:كرة التنس مسك المضرب.								
الأسبوع السابع			الأسبوع الثامن			الأسبوع التاسع			الأسبوع العاشر			الأسبوع الحادي عشر			الأسبوع الثاني عشر								
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ			من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ			من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ			من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ			من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ			من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ								
الوحدة السادسة:كرة التنس وقفة الاستعداد.			الوحدة السادسة:كرة التنس الإرسال.			القوة العضلية - التوافق ---- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس			الوحدة التاسعة: ألعاب القوى البدء العالي			الوحدة التاسعة: ألعاب القوى آلية الجري			الوحدة التاسعة: ألعاب القوى الوثب الطويل بطريقة القرفصاء								
الوحدة السادسة:كرة التنس الضربة الأمامية.			الوحدة السادسة:كرة التنس صد الكرة (الاستقبال)																				
الأسبوع الثالث عشر			إجازة			الأسبوع الرابع عشر			الأسبوع الخامس عشر			الأسبوع السادس عشر			الأسبوع السابع عشر								
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ			من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ			من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ			من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ			من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ			من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ								
السرعة - التوافق ---- تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			* إجازة الخريف			التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي) / "أب - سوجي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية(1			التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/اللكمة الأمامية المستقيمة/)"أوجلل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "آب - تشاجي"			التايكوندو: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم			مراجعة عامة								
الأسبوع الثامن عشر			الأسبوع التاسع عشر																				
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ			من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ																				
اختبارات شفوية وعملية			اختبارات نهائية																				



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الرابع الابتدائي						الفصل: الفصل الدراسي الأول						العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول			الأسبوع الثاني			الأسبوع الثالث			الأسبوع الرابع			الأسبوع الخامس			الأسبوع السادس								
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ			من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ			من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ			من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ			من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ			من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ								
الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.			الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.			الوحدة الثانية: كرة القدم تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي			* إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)			الوحدة الثانية: كرة القدم تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي			الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.								
التهيئة			الوحدة الأولى:الصحة واللياقة البدنية الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام						الوحدة الثانية: كرة القدم كتم الكرة بأسفل القدم						الوحدة السادسة:كرة التنس مسك المضرب.								
الأسبوع السابع			الأسبوع الثامن			الأسبوع التاسع			الأسبوع العاشر			الأسبوع الحادي عشر			الأسبوع الثاني عشر								
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ			من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ			من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ			من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ			من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ			من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ								
الوحدة السادسة:كرة التنس وقفة الاستعداد.			الوحدة السادسة:كرة التنس الإرسال.			القوة العضلية - التوافق ---- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس			الوحدة التاسعة: ألعاب القوى البدء العالي			الوحدة التاسعة: ألعاب القوى آلية الجري			الوحدة التاسعة: ألعاب القوى الوثب الطويل بطريقة القرفصاء								
الوحدة السادسة:كرة التنس الضربة الأمامية.			الوحدة السادسة:كرة التنس صد الكرة (الاستقبال)																				
إجازة			الأسبوع الثالث عشر			الأسبوع الرابع عشر			الأسبوع الخامس عشر			الأسبوع السادس عشر			الأسبوع السابع عشر								
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ			من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ			من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ			من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ			من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ			من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ								
* إجازة الخريف			السرعة - التوافق ---- تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي) / "أب - سوجي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية(1			التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/اللكمة الأمامية المستقيمة/)"أوجلل - جريوجي" /"مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "آب - تشاجي"			التايكوندو: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم			مراجعة عامة								
الأسبوع ١٨ و ١٩																							
من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ																							
اختبارات شفوية وعملية																							
اختبارات نهائية																							