

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف توزيع المنهج للفصول الدراسية الثلاثة

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الرابع](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثالث](#)

الملف توزيع المنهج للفصول الدراسية الثلاثة

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الرابع](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثالث](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

| مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام وتحفيظ |  | المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف العليا) |  | العام الدراسي: 1443هـ          |  | الفصل الدراسي: الأول           |   | عدد الحصص الأسبوعية: حصتان دراستين |  |
|---|--|--|--|--------------------------------|--|--------------------------------|---|------------------------------------|--|
| الصف الرابع   |  |  | الصف الخامس  |                                |  | الصف السادس                    |   |                                    |  |
| الوحدة  | الخبرة التعليمية                                       | الوحدة                                       | الخبرة التعليمية   | الوحدة                         | الخبرة التعليمية   | الوحدة                         | الخبرة التعليمية                                    | الوحدة                             | الحصص  |
| الأولى: الصحة واللياقة البدنية                            | الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام          | الأولى: الصحة واللياقة البدنية               | أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام   | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له | الأولى: الصحة واللياقة البدنية | العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض                 | الأولى: الصحة واللياقة البدنية     | اللياقة القلبية التنفسية                                   |
|   | اللياقة القلبية التنفسية                               |  | القدرة العضلية   |                                |  |                                |   |                                    |  |
|   | القدرة العضلية   |  |  |                                |  |                                |   |                                    |  |
| الثانية: كرة القدم  | تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي                         | الثانية: كرة القدم                           | تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي   | الثانية: كرة القدم             | كتم الكرة بوجه القدم الخارجي                                       | الثانية: كرة القدم             | كتم الكرة بالأسفل القدم                             | الثانية: كرة القدم                 | ضرب الكرة بالرأس من الثبات                                 |
|   | كتم الكرة بوجه القدم الأمامي                           |  | تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي   |                                | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                         |                                |   |                                    |  |
|   | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة             |  | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                                 |                                |  |                                |   |                                    |  |
|   | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة             |  |  |                                |  |                                |   |                                    |  |
| الأولى: الصحة واللياقة                                    | القوة العضلية  | الأولى: الصحة واللياقة                       | اللياقة القلبية التنفسية   | الأولى: الصحة واللياقة         | اللياقة القلبية التنفسية   | الأولى: الصحة واللياقة         | القدرة العضلية                                      | الأولى: الصحة واللياقة             | التوافق  |
|   | السرعة   |  | القدرة العضلية   |                                |  |                                |   |                                    |  |
| السادسة: التنس  | مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية)          | السادسة: التنس                               | الإرسال المستقيم   | السادسة: التنس                 | الإرسال المعكوس  | السادسة: التنس                 | الضربة الخلفية                                      | السادسة: التنس                     | الإرسال من تحت الذراع                                      |
|   | وقفة الاستعداد   |  | الضربة الساحقة   |                                | الضربة الطائرة المسقطة   |                                |   |                                    |  |
|   | الضربة الأمامية  |  | الضربة الطائرة العالية   |                                | الضربة نصف الطائرة   |                                |   |                                    |  |
|   | الإرسال بوجه المضرب                                    |  | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                                 |                                |  |                                |   |                                    |  |
| الأولى: الصحة واللياقة                                    | صد الكرة   | الأولى: الصحة واللياقة                       | اللياقة القلبية التنفسية   | الأولى: الصحة واللياقة         | اللياقة القلبية التنفسية   | الأولى: الصحة واللياقة         | السرعة  | الأولى: الصحة واللياقة             | الرشاقة  |
|   | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة             |  | السرعة   |                                |  |                                |   |                                    |  |
| التاسعة: ألعاب القوى                                      | البداية العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة      | التاسعة: ألعاب القوى                         | البداية المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة                         | التاسعة: ألعاب القوى           | الجري في منحني   | التاسعة: ألعاب القوى           | تعديده الحواجز أثناء الجري                          | التاسعة: ألعاب القوى               | الوثب الثلاثي والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة |
|   | الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة        |  | الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة |                                |  |                                |   |                                    |  |
| التايكوندو وحدة أولى                                      | مدخل في رياضة التايكوندو                               | التايكوندو وحدة أولى                         | مدخل في رياضة التايكوندو   | التايكوندو وحدة أولى           | وقفه الانتباه (موا - سوجي)   | التايكوندو وحدة أولى           | وقفه الانتباه (موا - سوجي)                          | التايكوندو وحدة أولى               | وقفه الانتباه (موا - سوجي)                                 |
|   | وقفه الانتباه (موا - سوجي)                             |  | وقفه الانتباه (موا - سوجي)   |                                | وقفه الانتباه (موا - سوجي)   |                                |   |                                    |  |
|   | وقفه قبضة اليد   |  | وقفه المتوازية (نارينهي - سوجي)  |                                | وقفه قبضة اليد   |                                |   |                                    |  |
|   | وقفه المتوازية (نارينهي - سوجي)                        |  | وقفه الاستعداد (جونبي - سوجي)  |                                | وقفه المتوازية (نارينهي - سوجي)                                    |                                |   |                                    |  |
| التايكوندو وحدة ثانية                                     | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي)    | التايكوندو وحدة ثانية                        | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي)                        | التايكوندو وحدة ثانية          | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي)                | التايكوندو وحدة ثانية          | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات ( أولجل جيروجي) | التايكوندو وحدة ثانية              | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)     |
|   | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي) |  | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي)                     |                                |  |                                |   |                                    |  |
| الإجمالي  |  | الإجمالي                                     |  | الإجمالي                       |  | الإجمالي                       |   | الإجمالي                           | 22   |

| مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام وتحفيز |  | المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصغرى العليا) |   | العام الدراسي: 1443 هـ   |  | الفصل الدراسي: الثاني |                                    | عدد الحصص الأسبوعية: حصتان دراستان |  |
|---|--|--|---|--------------------------|--|-----------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|
| الصف الرابع   |  | الصف الخامس                                  |   | الصف السادس              |  |                       |                                    |                                    |  |
| الوحدة  | الخبرة التعليمية   | الوحدة                                       | الخبرة التعليمية  | الوحدة                   | الخبرة التعليمية   | الوحدة                | الخبرة التعليمية                   | الوحدة                             | الخبرة التعليمية   |
| الأولى: صحة ولياقة بدنية                                  | التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني            | الأولى: صحة ولياقة بدنية                     | التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له | الأولى: صحة ولياقة بدنية | القوة العضلية  | 1                     | القوة العضلية                      | 1                                  | أهمية التحفيز  |
|   | أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني                   |  | السرعة  |                          | أهمية التهنية  |                       |                                    |                                    |  |
|   | الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة |  | السرعة  |                          | كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني                    |                       |                                    |                                    |  |
| الثالثة: كرة الطائرة                                      | استقبال الكرة من أسفل بالساعدين                            | الثالثة: كرة الطائرة                         | تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى                           | الأولى: صحة ولياقة بدنية | السرعة   | 1                     | تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف | 1                                  | تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللخلف              |
|   | الإرسال المواجه من الأسفل                                  |  | تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى                |                          | الإرسال المواجه من الأعلى                                  |                       | 1                                  |                                    | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                 |
|   | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                 |  | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                    |                          | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                 |                       |                                    |                                    |  |
| الأولى: صحة ولياقة بدنية                                  | قوة عضلات البطن  | الأولى: صحة ولياقة بدنية                     | القوة العضلية   | الأولى: صحة ولياقة بدنية | القوة العضلية  | 1                     | مسكة المضرب الأسبوعية (مسكة القلم) | 1                                  | الإرسال بوجه المضرب الخلفي                                 |
|   | الرشاقة  |  | السرعة  |                          | الضربة الرفاعة الخلفية                                     |                       |                                    |                                    |  |
|   | الرشاقة  |  | السرعة  |                          | الضربة الرفاعة الأمامية                                    |                       |                                    |                                    |  |
| السابعة: كرة الطاولة                                      | مسك المضرب   | السابعة: كرة الطاولة                         | الضربة الرفاعة الخلفية  | السابعة: كرة الطاولة     | الضربة نصف الطائرة   | 1                     | الضربة الرفاعة الخلفية             | 1                                  | الضربة الرفاعة الخلفية                                     |
|   | وقف الاستعداد  |  | الضربة الرفاعة الأمامية                                       |                          | الضربة الساقطة   |                       |                                    |                                    |  |
|   | الإرسال بوجه وظهر المضرب                                   |  | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                    |                          | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة                 |                       |                                    |                                    |  |
| الأولى: صحة ولياقة بدنية                                  | قوة عضلات البطن  | الأولى: صحة ولياقة بدنية                     | قوة عضلات البطن   | الأولى: صحة ولياقة بدنية | قوة عضلات البطن  | 1                     | قوة عضلات البطن                    | 1                                  | الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط |
|   | الرشاقة  |  | الرشاقة   |                          | الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط |                       |                                    |                                    |  |
|   | الرشاقة  |  | الرشاقة   |                          | المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجذب                  |                       |                                    |                                    |  |
| العاشرة: الجذب الفني                                      | الدرجة الأمامية المتكورة                                   | العاشرة: الجذب الفني                         | الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف                            | العاشرة: الجذب الفني     | الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف                         | 1                     | الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف | 1                                  | القفز داخلًا على المهر بالعرض                              |
|   | الدرجة الخلفية المتكورة                                    |  | أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف                   |                          | أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف                |                       |                                    |                                    |  |
|   | الوقوف على الكتفين   |  | القفز فتحًا على المهر عرضًا                                   |                          | القفز داخلًا على المهر بالعرض                              |                       |                                    |                                    |  |
| الجودو وحدة أولى  | مدخل في رياضة الجودو                                       | الجودو وحدة أولى                             | مدخل في رياضة الجودو  | الجودو وحدة أولى         | مدخل في رياضة الجودو                                       | 1                     | مدخل في رياضة الجودو               | 1                                  | مدخل في رياضة الجودو                                       |
|   | الوقف الهجومية (اليمنى - اليسرى)                           |  | الوقف الهجومية (اليمنى - اليسرى)                              |                          | الوقف الهجومية (اليمنى - اليسرى)                           |                       |                                    |                                    |  |
|   | الوقف الدفاعية (اليمنى - اليسرى)                           |  | الوقف الدفاعية (اليمنى - اليسرى)                              |                          | الوقف الدفاعية (اليمنى - اليسرى)                           |                       |                                    |                                    |  |
| الإجمالي  | 22   | الإجمالي                                     | 22  | الإجمالي                 | 22   | الإجمالي              | 22                                 | الإجمالي                           | 22   |

| مادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس / تعليم عام وتحفيظ |                  | المرحلة الدراسية: الابتدائية (الصفوف العليا) |                  | العام الدراسي: 1443 هـ      |                  | الفصل الدراسي: الثالث       |                  | عدد الحصص الأسبوعية: حصتان دراستين |                  |
|---|------------------|--|------------------|-----------------------------|------------------|-----------------------------|------------------|------------------------------------|------------------|
| الصف الرابع   |                  | الصف الخامس                                  |                  | الصف السادس                 |                  |                             |                  |                                    |                  |
| الوحدة  | الخبرة التعليمية | الوحدة                                       | الخبرة التعليمية | الوحدة                      | الخبرة التعليمية | الوحدة                      | الخبرة التعليمية | الوحدة                             | الخبرة التعليمية |
| الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية                               | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية                  | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية        | 1                |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
| الرابعة: كرة السلة  | 1                | الرابعة: كرة السلة                           | 1                | الرابعة: كرة السلة          | 1                | الرابعة: كرة السلة          | 1                | الرابعة: كرة السلة                 | 1                |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
| الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية                               | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية                  | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية        | 1                |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
| الثامنة: الريشة الطائرة                                   | 1                | الثامنة: الريشة الطائرة                      | 1                | الثامنة: الريشة الطائرة     | 1                | الثامنة: الريشة الطائرة     | 1                | الثامنة: الريشة الطائرة            | 1                |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
| الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية                               | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية                  | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية | 1                | الأولى:<br>صحة ولياقة بدنية        | 1                |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
| الخامسة: كرة اليد   | 1                | الخامسة: كرة اليد                            | 1                | الخامسة: كرة اليد           | 1                | الخامسة: كرة اليد           | 1                | الخامسة: كرة اليد                  | 1                |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
| الكاراتيه وحدة أولى                                       | 1                | الكاراتيه وحدة أولى                          | 1                | الكاراتيه وحدة أولى         | 1                | الكاراتيه وحدة أولى         | 1                | الكاراتيه وحدة أولى                | 1                |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
|   | 1                |  | 1                |                             | 1                |                             | 1                |                                    |                  |
| الكاراتيه وحدة ثنائية                                     | 3                | الكاراتيه وحدة ثنائية                        | 3                | الكاراتيه وحدة ثنائية       | 3                | الكاراتيه وحدة ثنائية       | 3                | الكاراتيه وحدة ثنائية              | 3                |
|   | 2                |  | 2                |                             | 2                |                             | 2                |                                    |                  |
| الاجمالي  |                  | الاجمالي                                     |                  | الاجمالي                    |                  | الاجمالي                    |                  | الاجمالي                           |                  |