

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

[4/sa/com.almanahj//:https](https://www.almanahj.com/sa/4)

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع اضغط هنا

\* للحصول على جميع أوراق الصف الرابع في مادة التربية البدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/4>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الرابع في مادة التربية البدنية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/43>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الرابع اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade4>

[sacourse/me.t//:https](https://www.almanahj.com/sa/course)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

# توزيع مقرر ودروس التربية البدنية والدفاع عن النفس الصف الرابع ابتدائي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٣ هـ

<p>الاسبوع : ١٢-١٤ الى ١٤-٢-١٤٤٣ هـ الصحة واللياقة البدنية (الوحدة الاولى) / التنس (الوحدة السادسة)</p>	<p>الاسبوع : ٥-٢ الى ٩-٢-١٤٤٣ هـ كرة القدم (الوحدة الثانية)</p>	<p>الاسبوع : ٢٨-١ الى ٢-٢-١٤٤٣ هـ كرة القدم (الوحدة لثانية)</p>	<p>الاسبوع : ٢١-١ الى ٢٥-١-١٤٤٣ هـ الصحة واللياقة البدنية الوحدة الاولى</p>
<p>القوة العضلية - السرعة : حصة واحدة</p>	<p>كتم الكرة بأسفل القدم: حصة واحدة</p>	<p>تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي حصة واحدة</p>	<p>الايوضار الصحيحة للجلوس واهميتها لسلامة القوام - الايوضار الصحيحة لرفع الاشياء واهميتها لسلامة القوام : حصة واحدة</p>
<p>مسك المضرب ( المسكة الامامية - المسكة الخلفية). وقفة الاستعداد : حصة واحدة</p>	<p>تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة : حصة واحدة</p>	<p>الجري بالكرة بوجه القدم الامامي: حصة واحدة</p>	<p>اللياقة القلبية التنفسية -- القدرة العضلية : حصة واحدة .</p>
<p>الاسبوع : ١١-٣ الى ١٥-٣-١٤٤٣ هـ التايكوندو (الوحدة الاولى)</p>	<p>الاسبوع : ٤-٣ الى ٨-٣-١٤٤٣ هـ العاب القوى (الوحدة التاسعة)</p>	<p>الاسبوع : ٢٦-١ الى ٣١-٣-١٤٤٣ هـ الصحة واللياقة البدنية / العاب القوى (الوحدة التاسعة)</p>	<p>الاسبوع : ١٩-٢ الى ٢٣-٢-١٤٤٣ هـ التنس</p>
<p>الوقوفات (وقفة المشي) أب سوجي : حصة واحدة</p>	<p>الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة الحصة الاولى</p>	<p>اللياقة القلبية التنفسية - السرعة : حصة واحدة</p>	<p>الضربة الامامية - الارسال بوجه المضرب : حصة واحدة</p>
<p>الوقوفات (وقفة الطعن الامامية) أب كوبي : حصة واحدة</p>	<p>الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة الحصة الثانية.</p>	<p>البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة التي تحكم المسابقة - الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة التي تحكم المسابقة - حصة واحدة</p>	<p>صد الكرة - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة : حصة واحدة</p>
<p>الاسبوع : ٩-٤ الى ١٣-٤-١٤٤٣ هـ</p>	<p>الاسبوع : ٢-٤ الى ٦-٤-١٤٤٣ هـ التايكوندو (الوحدة الخامسة)</p>	<p>الاسبوع : ٢٥-٣ الى ٢٨-٣-١٤٤٣ هـ التايكوندو (الوحدة الرابعة)</p>	<p>الاسبوع : ١٨-٣ الى ٢٢-٣-١٤٤٣ هـ التايكوندو (الوحدة الثالثة)</p>
<p>مراجعة</p>	<p>تطبيقات الاداء ( تعزيز نواتج التعلم) الحصة الاولى.</p>	<p>المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / أب - تشاجي : الحصة الاولى</p>	<p>المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) اولجل / جيروجي/ مومتونج / جروجي. الحصة الاولى.</p>
<p>معلم/ة المادة:</p>	<p>تطبيقات الاداء ( تعزيز نواتج التعلم) الحصة الثانية</p>	<p>المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) أب- تشاجي : الحصة الثانية</p>	<p>المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) اولجل / جيروجي/ مومتونج / جروجي. الحصة الثانية .</p>
<p>يعتمد مدير/ة المدرسة:</p>		<p>المرجع العلمي للنماذج من دليل المعلم والمعلمة - بعض النماذج المرسومة تصميمي .</p>	<p>الاسبوع : ١٦-٤ الى ٢٠-٤-١٤٤٣ هـ</p>
		<p>مراجعة</p>	