

 **وزارة التعليم مدرسة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **توزيع المنهج لمادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **الصف:** | **الصف الرابع الابتدائي** | **الفصل الدراسي:** | **الثالث** | **لعام:** | **1446** |

**تحضيري**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **الأسبوع الأول**
 | 1. **الأسبوع الثاني**
 | 1. **الأسبوع الثالث**
 | 1. **الأسبوع الرابع**
 |
| تاريخ: من 2/9/1446 الى 6/9/1446 | تاريخ: من 9/9/1446 الى 13/9/1446 | تاريخ: من 16/9/1446 الى 20/9/1446 | تاريخ: من 8/10/1446 الى12/10/1446 |
| **القياس القبلي->القوة العضلية: رمي الكرة من وضع الجلوس‾‾‾‾‾القياس القبلي->التحمل العضلي: التعلق من وضع ثني الذراعين ‾‾‾‾‾القياس القبلي->المرونة: (صندوق المرونة) ‾‾‾‾‾القياس القبلي->السرعة: العدو مسافة 30 أو 40م**  | **القياس القبلي->الرشاقة: الجري المتعرج مسافة 30 م ‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر القوة العضلية‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر التحمل العضلي‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر المرونة** | **الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر السرعة‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر الرشاقة‾‾‾‾‾كرة اليد->تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف‾‾‾‾‾كرة اليد->استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر‾‾‾‾‾كرة اليد->تنطيط الكرة بيد واحدة** | **كرة اليد->تطبيقات قانون كرة اليد: الملعب: المادة (1)، وقت اللعب: المادة (2)، الفريق: المادة (4).‾‾‾‾‾كرة اليد->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾كرة اليد->تقويم مخرجات الوحدة** |
| 1. **الأسبوع الخامس**
 | 1. **الأسبوع السادس**
 | 1. **الأسبوع السابع**
 | 1. **الأسبوع الثامن**
 |
| تاريخ: من 15/10/1446 الى 19/10/1446 | تاريخ: من 22/10/1446 الى 26/10/1446 | تاريخ: من 29/10/1446 الى 3/11/1446 | تاريخ: من 6/11/1446 الى 10/11/1446 |
| **الريشة الطائرة->مسك المضرب‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->المسكة الأمامية للمضرب‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->وقفة الاستعداد** | **الريشة الطائرة->الإرسال المنخفض‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب** | **الريشة الطائرة->تطبيقات قانون الريشة الطائرة: الملعب وتجهيزاته: المادة (1)، الريشة: المادة (2)، المضرب: المادة (4)‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->تعزيز نواتج التعلم** | **الجمباز الفني->الدحرجة الأمامية المتكورة‾‾‾‾‾الجمباز الفني->الدحرجة الخلفية المتكورة** |
| 1. **الأسبوع التاسع**
 | 1. **الأسبوع العاشر**
 | 1. **الأسبوع الحادي عشر**
 | 1. **الأسبوع الثاني عشر**
 |
| تاريخ: من 13/11/1446 الى 17/11/1446 | تاريخ: من 20/11/1446 الى 24/11 | تاريخ: من 27/11/1446 الى 2/12 | تاريخ: من 19/12/1446 الى 23/12 |
| **الجمباز الفني->الوقوف على الرأس‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تقويم مخرجات الوحدة** | **الجودو->السقطة الخلفية في الجودو ( أوشيرو - أوكيمي)‾‾‾‾‾الجودو->السقطة الخلفية في الجودو ( أوشيرو- أوكيمي) من الحركة‾‾‾‾‾الجودو->السقطة الجانبية في الجودو ( يوكو- أوكيمي)‾‾‾‾‾الجودو->السقطة الجانبية في الجودو من الوقوف ( يوكو - أوكيمي)** | **القياس البعدي->القوة العضلية: رمي الكرة من وضع الجلوس‾‾‾‾‾القياس البعدي->التحمل العضلي: التعلق من وضع ثني الذراعين ‾‾‾‾‾القياس البعدي->المرونة: (صندوق المرونة) ‾‾‾‾‾القياس البعدي->السرعة: العدو مسافة 30 أو 40م ‾‾‾‾‾القياس البعدي->الرشاقة: الجري المتعرج مسافة 30 م** | مراجعة |
| **الاجازات** | 1-عيد الفطر من 20/9 الى 7/10 /// 2- إجازة مطولة 6 و7/ 11 /// 3-إجازة عيد الأضحى من 2 الى 18/12 ///4- بدأ الاختبارات من 26/12 |

**معلم المادة: وكيل المدرسة : مدير المدرسة :**