

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	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٠ إلى ٣-١٤ هـ. من ٨-٢٣ إلى ٨-٢٧ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهنية	من ٣-١٧ إلى ٣-٢١ هـ. من ٨-٣٠ إلى ٨-٣ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - الأوضاع الصحية للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - الأوضاع الصحية لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	من ٣-٢٤ إلى ٣-٢٨ هـ. من ٩-٦ إلى ٩-١٠ م الوحدة الثانية: كرة القدم - تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	من ٤-٢ إلى ٤-٦ هـ. من ٩-١٣ إلى ٩-١٧ م الوحدة الثانية: كرة القدم - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي الوحدة الثانية: كرة القدم - كتم الكرة بأسفل القدم	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ هـ. من ٩-٢٠ إلى ٩-٢٤ م إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر) الوحدة الثانية: كرة القدم - تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي	من ٤-١٦ إلى ٤-٢٠ هـ. من ٩-٢٧ إلى ٩-٣١ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة السادسة: كرة التنس - مسك المضرب.
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ هـ. من ١٠-٤ إلى ١٠-٨ م الوحدة السادسة: كرة التنس - وقفة الاستعداد. الوحدة السادسة: كرة التنس - الضربة الأمامية.	من ٤-٣٠ إلى ٤-٣ هـ. من ١٠-١١ إلى ١٠-١٥ م الوحدة السادسة: كرة التنس - الإرسال. الوحدة السادسة: كرة التنس - صد الكرة (الاستقبال)	من ٥-٧ إلى ٥-١١ هـ. من ١١-٨ إلى ١١-١٢ م القوة العضلية - التوافق - تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس	من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ هـ. من ١١-٢٥ إلى ١١-٢٩ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى - البدء العالي	من ٥-٢١ إلى ٥-٢٥ هـ. من ١١-١ إلى ١١-٥ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى - آلية الجري	من ٥-٢٨ إلى ٥-٣١ هـ. من ١١-٨ إلى ١١-١٢ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى - الوثب الطويل بطريقة القرفصاء
الأسبوع ١٣	إجازة	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-٥ إلى ٦-٩ هـ. من ١١-١٥ إلى ١١-١٩ م السرعة - التوافق - تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٦-١٠ إلى ٦-١٤ هـ. من ١١-٢٠ إلى ١١-٢٤ م إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ هـ. من ١١-٢٩ إلى ١١-٣ م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوحي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية (1)	من ٦-٢٦ إلى ٦-٣٠ هـ. من ١٢-٢ إلى ١٢-٦ م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة / الكلمة الأمامية المستقيمة / "أوجلل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة / الركلة الأمامية / "آب - تشاجي"	من ٧-٤ إلى ٧-٨ هـ. من ١٢-١٣ إلى ١٢-١٧ م التايكوندو: تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم	من ٧-١١ إلى ٧-١٥ هـ. من ١٢-٢٠ إلى ١٢-٢٤ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة			
من ٧-١٨ إلى ٧-٢٢ هـ. من ١٢-٢٦ إلى ١٢-٣٠ م اختبارات شفوية وعملية	من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ هـ. من ١٣-٢٧ إلى ١٣-٣١ م اختبارات نهائية	من ٧-٣٠ إلى ٧-٣ هـ. من ١٣-٣١ إلى ١٣-٣ م إجازة منتصف العام			