

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثاني لعام : ١٤٤٦ هـ

للسف ثائي ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأول	من ٥/١٥ إلى ٥/١٩ هـ ١٤٤٦	القياس القبلي	القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية (الرشاقة - المرونة - التوافق)	
الثاني	من ٥/٢٢ إلى ٥/٢٦ هـ ١٤٤٦	الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة	
		الثانية	القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وامنة	
الثالث	من ٥/٢٩ إلى ٥/٣١ هـ ١٤٤٦	الثانية	يتبع/ القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وامنة	
		الثانية	الرفع الصحيح للأثقال	
الرابع	من ٦/٧ إلى ٦/٩ هـ ١٤٤٦	الثانية	ركل الكرة المتحركة بالقدم تقويم نواتج التعلم للوحدة الثانية	
		الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	
الخامس	من ٦/١٤ إلى ٦/١٨ هـ ١٤٤٦	الثالثة	الهبوط الصحيح على قدم واحدة	
		الثالثة	يتبع / الهبوط الصحيح على قدم واحدة	
السادس	من ٦/٢١ إلى ٦/٢٥ هـ ١٤٤٦	الثالثة	الدوران حول المحور العرضي للجسم	
		الثالثة	التثبيت الصحيح للكرة بالقدم	
السابع	من ٦/٢٨ إلى ٦/٣٠ هـ ١٤٤٦	الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر التوافق	
		الثالثة	تقويم نواتج التعلم للوحدة الثالثة	
الثامن	من ٧/١٢ إلى ٧/١٦ هـ ١٤٤٦	الرابعة	الهبوط الصحيح والامن باستخدام اليدين والرجلين	
		الرابعة	حمل الأثقال بطريقة صحيحة	
التاسع	من ٧/١٩ إلى ٧/٢٣ هـ ١٤٤٦	الرابعة	تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم تقويم نواتج التعلم للوحدة الرابعة	
		الجودو	التحرك للأمام التحرك للخلف	
العاشر	من ٧/٢٦ إلى ٧/٣٠ هـ ١٤٤٦	الجودو	التحرك الجانبي الأيمن تعزيز نواتج التعلم	
		الجودو	التحرك الجانبي الأيسر التحرك الأمامي الدائري	
الحادي عشر	من ٨/٣ إلى ٨/٧ هـ ١٤٤٦	الجودو	التحرك الخلفي الدائري تعزيز نواتج التعلم	
الثاني عشر	من ٨/١٠ إلى ٨/١٤ هـ ١٤٤٦	الصحة واللياقة البدنية	القياسات البعدية للياقة البدنية	
		اختبارات	اختبارات الفصل الدراسي الثاني	

مديرة المدرسة :

معلمة التربية البدنية :