

خطة التعلم الأسبوعية
لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف الرابع الابتدائي
الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

Physical Education and Self-Defence

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الأول ١٤ / ٢ - ١٨ - ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
	القياس القبلي	اسم الخبرة التعليمية
	تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الهدف
	-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثاني ٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	القوة العضلية - السرعة	اسم الخبرة التعليمية
أن يمرر الطالب/ة الكرة بوجه القدم الداخلي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً القوة العضلية - السرعة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثالث ٢٨ / ٢ - ٣ / ٢٨ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
كتم الكرة بأسفل القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اسم الخبرة التعليمية
أن يكتم الطالب/ة الكرة بأسفل القدم أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يجري الطالب/ة بالكرة بوجه القدم الداخلي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل – واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الرابع ٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	
تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	اسم الخبرة التعليمية
أن يمارس الطالب/ة الكرة بوجه القدم الداخلي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الخامس ١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
مسك المضرب (المسكة الأمامية – المسكة الخلفية) وقفة الاستعداد القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الرشاقة – المرونة	اسم الخبرة التعليمية
أن يمسك الطالب/ة المضرب بطريقة صحيحة أن يقف الطالب/ة وقفة الاستعداد الصحيحة أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً الرشاقة – المرونة	الهدف
حل ورقة العمل – واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السادس ٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الإرسال والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الضربة الأمامية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	اسم الخبرة التعليمية
أن يرسل الطالب/ة بوجه المضرب بطريقة صحيحة أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يؤدي الطالب/ة الضربة الأمامية أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السابع ٣ / ٢٦ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	صد الكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اسم الخبرة التعليمية
أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يصد الطالب/ة الكرة بطريقة صحيحة أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثامن ٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
البدء العالي المواد القانونية الحديثة المرتبطة	القوة العضلية - السرعة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الوضع الصحيح للبدء العالي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً القوة العضلية - السرعة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع التاسع ١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الوثب الطويل بطريقة القرفصاء أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يجري الطالب/ة وفقاً لآلية الجري الصحيح أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع العاشر ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الوقوفات / (وقففة المشي) / "أب - سوجي"	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب /ة الوقوفات / (وقففة المشي) / "أب - سوجي"	أن يقوم الطالب /ة في أداء الخبرات التعليمية	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الحادي عشر ٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الوقوفات / (وقفه الطعن الأمامية) "أب - كوبي"	اسم الخبرة التعليمية
تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	أن يؤدي الطالب / الوقوفات / (وقفه المشي) / "أب - سوجي"	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com