



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

توزيع مقرر المرحلة الابتدائية الصفوف العليا (التعليم العام – تحفيظ القرآن)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

توزيع مقر الصف الرابع الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بأسفل القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية) - وقفة الاستعداد المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)		
١	الضربة الأمامية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الإرسال المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	صد الكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	الثامنة		
١	الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة			
١	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة (ألعاب القوى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الوقوفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الوقوفات / (وقفة الطعن الأمامية) / "أب - كوبي"	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
				الثاني عشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع	
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول	
١	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام		الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى (الصحة)		١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	كتم الكرة بباطن القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها				
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	السادسة (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس	
١	الإرسال المستقيم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	الضربة الخلفية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	الضربة الساحقة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى (الصحة)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن	
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها				
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة البدء المنخفض - آلية العدو الصحيح المواد القانونية الحديثة المرتبطة				
١	الوثب العالي بالطريقة السرجية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة				
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	التاكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر	
١	الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - مكي"				
١	الصد من الخارج للداخل "مومتوج - مكي"				
١	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"				
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر	
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر	



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	استجابة القلب للنشاط البدني العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	الجري المتعرج بالكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الثالث	٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	ضرب الكرة بالرأس من الثبات القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	الأولى - الصحة	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق			
١	الإرسال القاطع والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الإرسال من تحت الذراع والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الضربة الطائرة المسقط	السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الضربة نصف الطائرة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	الأولى - الصحة	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة			
١	الجري في منحني والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	قفز الحواجز أثناء الجري والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الوثب الثلاثي والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسع	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	اليومسي الأولى (الجزء الأول) - (تاجوك - ألجن)	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الثاني) - (تاجوك - ألجن)	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الثالث) - (تاجوك - ألجن)			
١	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٥ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

