

الفصل الدراسي الثاني 1445 هـ		المرحلة: الابتدائي		الصف: الرابع		توزيع منهج مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس	
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول	
إجازة مطولة	6/4	قوة عضلات البطن - الرشاقة	5/26 5/27 5/28 5/29 6/1	استقبال الكرة من أسفل الساعدين	5/19 5/20 5/21 5/22 5/23	التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني	5/12 5/13 5/14 5/15 5/16
الإرسال بوجه وظهر المضرب	6/5 6/6 6/7 6/8						
القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب							
صد الكرة بوجه وظهر المضرب							
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة							
إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني		إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني		الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس	
السقطة الخلفية	7/2	تبدأ الإجازة بنهاية دوام الخميس 1445/6/22 هـ	7/23 7/24 7/25 7/26 7/27	الوقوف على الكتفين	6/18 6/19 6/20 6/21 6/22	القوة العضلية - الرشاقة	6/11 6/12 6/13 6/14 6/15
(أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء	7/3 7/4						
السقطة الخلفية	7/5	تستأنف الدراسة الاحد 1445/7/2 هـ	7/26 7/27	الوقوف على الرأس	6/21 6/22	الدرجة الأمامية المنكورة	6/14 6/15
(أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	7/6						
الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع		الأسبوع الثامن	
مراجعة عامة	8/1	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	7/23 7/24 7/25 7/26 7/27	إجازة مطولة	7/16	السقطة الخلفية	7/9 7/10 7/11 7/12 7/13
	8/2						
	8/3						
	8/4						
	8/5						
تواريخ مهمة		تواريخ مهمة		الأسبوع الثاني عشر		الأسبوع الثاني عشر	
	8/12	إجازة يوم التأسيس	8/12	5/12	5/12	إجازة يوم التأسيس	8/8
	8/8	بداية اختبار الفصل الثاني	8/8	6/4	6/4	إجازة مطولة	8/9
	8/12	بداية إجازة الفصل الثاني	8/12	6/22	6/22	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني	8/10
	8/22	بداية الدراسة للفصل الثالث	8/22	7/2 7/16	7/2 7/16	بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل 2 إجازة مطولة	8/11 8/12
	مديرة المدرسة:	المشرفة التربوية/ة:		معلمة/ة المادة:			