

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	أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني	الأحد					
الإرسال بوجهه وظهر المضرب	6/5 6/6 6/7 6/8							مسك المضرب بطريقة (مسكة المصافحة)	الإرسال المواجهة من أسفل	القوانين الضرورية للحديث التي تحكم اللعبة	اللياقة العضلية الهيكلية - السرعة	الاثنين	
القاطعة الأمامية بوجهه وظهر المضرب												الثلاثاء	
صد الكرة بوجهه وظهر المضرب												الأربعاء	
القوانين الضرورية للحديث التي تحكم اللعبة												الخميس	
الأسبوع السابع		إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني		الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس							
السقطة الخلفية	7/2	تبدأ الإجازة بنهاية دوام الخميس 1445/6/22 هـ	الوقوف على الكتفين	الوقوف على الرأس	6/18 6/19 6/20 6/21 6/22	القوة العضلية - الرشاقة	الدرجة الأمامية المنكورة	الأحد					
(أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء	7/3 7/4							الاثنين					
السقطة الخلفية	7/5	تستأنف الدراسة الاحد 1445/7/2 هـ						الثلاثاء					
(أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	7/6							الأربعاء					
الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع		الأسبوع الثامن							
مراجعة عامة	8/1	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	7/23 7/24 7/25	إجازة مطولة	7/16	السقطة الخلفية	(أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	الأحد					
	8/2							تعزيز نواتج التعلم	7/26 7/27	السقطة الجانبية	7/17 7/18	السقطة الجانبية	الاثنين
	8/3												(يوكو - أوكيمي) من القرفصاء
	8/4	تعزيز نواتج التعلم						الأربعاء					
	8/5												
تواريخ مهمة						الأسبوع الثاني عشر							
		إجازة يوم التأسيس	8/12	بداية الدراسة للفصل الثاني	5/12	<b>الاختبارات والبرامج العلاجية</b>	إجازة يوم التأسيس	الأحد					
		بداية اختبار الفصل الثاني	8/8	إجازة مطولة	6/4			الاثنين					
		بداية إجازة الفصل الثاني	8/12	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني	6/22			الثلاثاء					
		بداية الدراسة للفصل الثالث	8/22	بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل 2	7/2			الأربعاء					
				إجازة مطولة	7/16			الخميس					
مديرة المدرسة:	المشرفة التربوية/ة:			معلمة/ة المادة:									