

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

للفص الرابع ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الحصة	عنوان الدرس	تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأول	من ١٥/٥ إلى ١٩/٥/١٤٤٦ هـ	القياس القبلي		القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - الرشاقة)	
الثاني	من ٢٢/٥ إلى ٢٦/٥/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	الحصة الأولى	ممارسة تدريباً ينمي عنصر القوة العضلية	
		كرة طائرة	الحصة الثانية	استقبال الكرة بالساعدين من أسفل	
الثالث	من ٢٩/٥ إلى ٤/٦/١٤٤٦ هـ	كرة طائرة	الحصة الأولى	تمرير الكرة من أسفل بالساعدين للأمام	
		كرة طائرة	الحصة الثانية	قانون كرة الطائرة (منطقة اللعب)	
الرابع	من ٧/٦ إلى ٩/٦/١٤٤٦ هـ	كرة طائرة	الحصة الأولى	يتبع قانون كرة الطائرة (الشبكة والارسال) تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة	
		الصحة واللياقة البدنية	الحصة الثانية	التحمل العضلي (قوة عضلات البطن)	
الخامس	من ١٤/٦ إلى ١٨/٦/١٤٤٦ هـ	كرة الطاولة	الحصة الأولى	مسك المضرب وقفة الاستعداد	
		كرة الطاولة	الحصة الثانية	الإرسال بوجه المضرب وظهره	
السادس	من ٢١/٦ إلى ٢٥/٦/١٤٤٦ هـ	كرة الطاولة	الحصة الأولى	القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب صد الكرة بوجه وظهر المضرب	
		كرة الطاولة	الحصة الثانية	قانون كرة الطاولة (الطاولة ١/٢ - مجموعة الشبكة) تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة	
السابع	من ٢٨/٦ إلى ٢/٧/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	الحصة الأولى	ممارسة تدريباً ينمي عنصر المرونة - الرشاقة	
		كرة السلة	الحصة الثانية	مسك الكرة وقفة الاستعداد (هجومية / دفاعية)	
الثامن	من ١٢/٧ إلى ١٦/٧/١٤٤٦ هـ	كرة السلة	الحصة الأولى	التمريرة الصدرية	
		كرة السلة	الحصة الثانية	المحاورة العالية والمنخفضة التصويب بيد واحدة من الكتف	
التاسع	من ١٩/٧ إلى ٢٣/٧/١٤٤٦ هـ	كرة السلة	الحصة الأولى	قانون كرة السلة (ساحة اللعب - التجهيزات) تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة السلة	
		الكاراتيه	الحصة الثانية	وقفة الارتكاز الأمامي اللكمة الأمامية المستقيمة (جودان - أوي - تسوكي)	
العاشر	من ٢٦/٧ إلى ٣٠/٧/١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	الحصة الأولى	اللكمة الأمامية المستقيمة (شودان - أوي - تسوكي)	
		الكاراتيه	الحصة الثانية	الركلة الأمامية (ماي - جيربي)	
الحادي عشر	من ٣/٨ إلى ٧/٨/١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	الحصة الأولى	تعزيز نواتج التعلم	
الثاني عشر	من ١٠/٨ إلى ١٤/٨/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	الحصة الثانية	القياسات البعيدة للياقة البدنية	
		اختبارات		اختبارات الفصل الدراسي الثاني	

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة التربية البدنية :