

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الرابع	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٨ - ١٤ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠ - ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)			
الأسبوع (٢) ١١ - ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧ - ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	---	القياسات الجسمية			
	الثانية: كرة القدم	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القانون: المادة رقم (٣) عدد اللاعبين					
الأسبوع (٣) ١٨ - ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣ - ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي يتبع القانون: المادة رقم (٣) عدد اللاعبين	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		كتم الكرة بأسفل القدم القانون: المادة رقم (٧) مدة المباراة					
الأسبوع (٤) ٢٥ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي يتبع القانون: المادة رقم (٧) مدة المباراة	القدرة العضلية				
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢ - ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧ - ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	القوة العضلية — السرعة	القوة العضلية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)			
	السادسة: التنس	مسك المضرب (المسكة الأمامية — المسكة الخلفية) وقفة الاستعداد القانون: قاعدة رقم (١) الملعب: أبعاده ومعداته					
الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	السادسة: التنس	الضربة الأمامية يتبع القانون: قاعدة رقم (١) الملعب: أبعاده ومعداته	السرعة				
		الإرسال القانون: قاعدة رقم (٢) التجهيزات الدائمة للملعب					

الإسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	السرعة	صد الكرة يتبع القانون: قاعدة رقم (٢) التجهيزات الدائمة للملعب	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠ / ٣ / ١٤٤٥هـ ١- ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		
	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — السرعة	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧ / ٣ / ١٤٤٥هـ ٨- ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م
		البدء العالي آلية الجري الصحيح القانون: قاعدة رقم (٤-١٦٢) للبدء العالي، قاعدة رقم (١٤١) للجري	التاسعة: ألعاب القوى	
قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء القانون: قاعدة رقم (١٧٣) لمسابقة الوثب الطويل	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤ / ٤ / ١٤٤٥هـ ١٥- ١٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		
	القوة العضلية	الوقوفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"	تايكوندو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١٠) ٧- ١١ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٢٢- ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م
		الوقوفات / (وقفة الطعن الأمامية) "أب - كوبي"	تايكوندو: الوحدة الثانية	
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)	---	(اللكمة الأمامية المستقيمة) "أولجل - جيروجي" - "مومتونج - جيروجي" من الحركة	تايكوندو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٢٩- ٢ / ١١ / ٢٠٢٣م
		(الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي" من الحركة	تايكوندو: الوحدة الرابعة	إجازة مطولة
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكوندو: الوحدة الخامسة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٥- ٩ / ١١ / ٢٠٢٣م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢ / ٥ / ١٤٤٥هـ ١٢- ١٦ / ١١ / ٢٠٢٣م