



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 <b>القانون:</b> 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 <b>يتبع القانون:</b> المادة رقم (٣) عدد اللاعبين	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		كتم الكرة بأسفل القدم <b>القانون:</b> المادة رقم (٧) مدة المباراة					
الأسبوع (٤) ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م ٢٥ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ	الثانية: كرة القدم	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي <b>يتبع القانون:</b> المادة رقم (٧) مدة المباراة تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	القدرة العضلية				
الأسبوع (٥) ١٧ - ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م ٢ - ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ	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 <b>القانون:</b> قاعدة رقم (١) الملعب: أبعاده ومعداته					
الأسبوع (٦) ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ	السادسة: التنس	الضربة الأمامية <b>يتبع القانون:</b> قاعدة رقم (١) الملعب: أبعاده ومعداته الإرسال <b>القانون:</b> قاعدة رقم (٢) التجهيزات الدائمة للملعب	السرعة				
							<b>إجازة اليوم الوطني</b>

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