

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الرابع الابتدائي

موضوعات المحتوى	الوحدة	الأسبوع
-التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني -أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني -الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة القوة العضلية السرعة	الأولى	الأول ١٤٤٥/٥/١٢ هـ
الكرة الطائرة: استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام	الثالثة	الثاني ١٤٤٥/٥/١٩ هـ
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - الشبكة) قوة عضلات البطن الرشاقة	الثالثة الأولى	الثالث ١٤٤٥/٥/٢٦ هـ
كرة الطاولة: -مسك المضرب (مسكة المصافحة) -وقفة الاستعداد الإرسال بوجه وظهر المضرب	السادسة	الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ
القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب -صد الكرة بوجه وظهر المضرب -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة -مجموعة الشبكة -الكرة)	السادسة	الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ
القوة العضلية الرشاقة	الأولى	السادس ٦ / ١٨ هـ ١٤٤٥/
الجمباز: الدرجة الأمامية المتكورة	العاشرة	
إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٦/٢٢ إلى ٧/١		
الدرجة الخلفية المتكورة -الوقوف على الرأس -إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة	العاشرة	السابع ١٤٤٥/ ٧ / ٢ هـ
الجودو: السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	الجودو	الثامن ١٤٤٥/ ٧ / ٩ هـ
يتبع: السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود	الجودو	التاسع ١٤٤٥/ ٧ / ١٦ هـ
السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من القرفصاء السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف	الجودو	العاشر ٧ / ٢٣ هـ ١٤٤٥/
تطبيقات الأداء "جملة حركية يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية	الجودو	الحادي عشر ١٤٤٥/ ٨ / ١ هـ
اختبارات الفصل الدراسي الثاني		الثاني عشر ٨ / ٨ هـ ١٤٤٥/