

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الرابع الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)
الأسبوع ١	من ٣-١٧ إلى ١٤-٣-١٤هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٦-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحيحة للجولس وأهميتها لسلامة القوام الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام التهينة	الأسبوع ٢	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤هـ من ٩-٦ إلى ٢٦-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي
الأسبوع ٣	من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤هـ من ٩-١٣ إلى ٢٦-٩-٢٠٢٦ م الوحدة الثانية: كرة القدم-الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي الوحدة الثانية: كرة القدم-كتم الكرة بأسفل القدم	الأسبوع ٤	من ٤-٩ إلى ١٣-٤-١٤هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦ م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية: كرة القدم-تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي
الأسبوع ٥	من ٤-١٦ إلى ٢٠-٤-١٤هـ من ٩-٢٧ إلى ١٠-١-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة السادسة: كرة التنس-مسك المضرب.	الأسبوع ٦	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤هـ من ٨-٢٦ إلى ٢٠-١-٢٠٢٦ م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهينة
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤هـ من ٨-٢٦ إلى ٢٠-١-٢٠٢٦ م الوحدة السادسة: كرة التنس-وقف الاستعداد. الوحدة السادسة: كرة التنس-الضربة الأمامية.	الأسبوع ٨	من ٤-٣٠ إلى ٤-٥-١٤هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة السادسة: كرة التنس-الإرسال. الوحدة السادسة: كرة التنس-صد الكرة (الاستقبال)
الأسبوع ٩	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦ م القوة العضلية - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس	الأسبوع ١٠	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-البدء العالي
الأسبوع ١١	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤هـ من ١١-١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-آلية الجري	الأسبوع ١٢	من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦ م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-الوثب الطويل بطريقة القرفصاء
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٦-٩-١٤هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦ م السرعة - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الأسبوع ١٤	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٣-١٢-٢٠٢٦ م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوجي") الوقفات / وقفة الطعن الأمامية (1
الأسبوع ١٥	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦ م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/الكلمة الأمامية المستقيمة) ("أوجل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة) (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"	الأسبوع ١٦	من ٦-٤ إلى ٨-٧-١٤هـ من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦ م التايكوندو: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم
الأسبوع ١٧	من ٦-١١ إلى ١٥-٧-١٤هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦ م مراجعة عامة	الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦ م اختبارات شفوية وعملية
الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤هـ من ١-٣ إلى ١٧-٢٧-٢٠٢٦ م اختبارات نهائية	الأسبوع ٢٠	من ٧-٣٠ إلى ٨-٨-١٤هـ من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠٢٧ م إجازة منتصف العام

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الرابع الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤
من ١٧-٣ إلى ٢١-٨-١٤٤٨هـ من ٣-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهينة	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٨-١٤٤٨هـ من ٦-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	من ٢-٤ إلى ٦-٩-١٤٤٨هـ من ١٣-٩-٢٠٢٦م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	من ٩-٤ إلى ١٣-٩-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩-٢٤ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية: كرة القدم-الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي الوحدة الثانية: كرة القدم-كتم الكرة بأسفل القدم
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠
من ٣٠-٤ إلى ٤-٩-١٤٤٨هـ من ١١-٩-٢٠٢٦م الوحدة السادسة: كرة التنس-وقف الاستعداد. الوحدة السادسة: كرة التنس-الضربة الأمامية.	من ٧-٥ إلى ١١-٩-١٤٤٨هـ من ١٨-٩-٢٠٢٦م الوحدة السادسة: كرة التنس-الإرسال. الوحدة السادسة: كرة التنس-صد الكرة (الاستقبال)	من ١٤-٥ إلى ١٨-٩-١٤٤٨هـ من ٢٥-٩-٢٠٢٦م القوة العضلية - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٩-١٤٤٨هـ من ١-٩-٢٠٢٦م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-البداية العالي
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥
من ١٠-٦ إلى ١٨-٩-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٩-١٤٤٨هـ من ٢٩-٩-٢٠٢٦م السرعة - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٢٦-٦ إلى ٣٠-٩-١٤٤٨هـ من ١٠-٩-٢٠٢٦م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوحي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية) 1	من ٤-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ١٣-٩-٢٠٢٦م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/للكمة الأمامية المستقيمة)("أوجل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة		
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٩-١٤٤٨هـ من ٣-٩-٢٠٢٧م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ٨-٩-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام		

الأسبوع ٦
من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٩-١٤٤٨هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. الوحدة السادسة: كرة التنس-مسك المضرب.

الأسبوع ٥
من ١٦-٤ إلى ٢٠-٩-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثانية: كرة القدم-تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي

الأسبوع ٤
من ٩-٤ إلى ١٣-٩-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩-٢٤ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية: كرة القدم-الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي الوحدة الثانية: كرة القدم-كتم الكرة بأسفل القدم

الأسبوع ٣
من ٢-٤ إلى ٦-٩-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

الأسبوع ٢
من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٩-١٤٤٨هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهينة

الأسبوع ١
من ١٧-٣ إلى ٢١-٨-١٤٤٨هـ من ٣-٩ إلى ٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهينة

الأسبوع ١٢
من ٥-٦ إلى ٩-٩-١٤٤٨هـ من ١٥-٩ إلى ١٩-٩-٢٠٢٦م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-الوثب الطويل بطريقة الفرصاء

الأسبوع ١١
من ٢٨-٥ إلى ٢-٩-١٤٤٨هـ من ٨-٩ إلى ١٢-٩-٢٠٢٦م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-آلية الجري

الأسبوع ١٠
من ٢١-٥ إلى ٢٥-٩-١٤٤٨هـ من ١-٩ إلى ٥-٩-٢٠٢٦م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-البداية العالي

الأسبوع ٩
من ١٤-٥ إلى ١٨-٩-١٤٤٨هـ من ٢٥-٩ إلى ٢٩-٩-٢٠٢٦م القوة العضلية - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس

الأسبوع ٨
من ٧-٥ إلى ١١-٩-١٤٤٨هـ من ١٨-٩ إلى ٢٢-٩-٢٠٢٦م الوحدة السادسة: كرة التنس-الإرسال. الوحدة السادسة: كرة التنس-صد الكرة (الاستقبال)

الأسبوع ٧
من ٣٠-٤ إلى ٤-٩-١٤٤٨هـ من ١١-٩ إلى ١٥-٩-٢٠٢٦م الوحدة السادسة: كرة التنس-وقف الاستعداد. الوحدة السادسة: كرة التنس-الضربة الأمامية.

الأسبوع ١٧
من ١٨-٧ إلى ٢٢-٩-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ٣١-٩-٢٠٢٦م مراجعة عامة

الأسبوع ١٦
من ١١-٧ إلى ١٥-٩-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م التايكوندو: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم

الأسبوع ١٥
من ٤-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/للكمة الأمامية المستقيمة)("أوجل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"

الأسبوع ١٤
من ٢٦-٦ إلى ٣٠-٩-١٤٤٨هـ من ١٠-٩ إلى ١٤-٩-٢٠٢٦م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوحي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية) 1

الأسبوع ١٣
من ١٩-٦ إلى ٢٣-٩-١٤٤٨هـ من ٢٩-٩ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م السرعة - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها

إجازة
من ١٠-٦ إلى ١٨-٩-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٨-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة الخريف

الأسبوع ١٨ و ١٩
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٩-١٤٤٨هـ من ٣-٩ إلى ٧-٩-٢٠٢٧م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية

إجازة
من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ٨-٩ إلى ١٦-٩-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام

إجازة
من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ٨-٩ إلى ١٦-٩-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام

إجازة
من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ٨-٩ إلى ١٦-٩-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام

إجازة
من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ٨-٩ إلى ١٦-٩-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام

إجازة
من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ٨-٩ إلى ١٦-٩-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام