

خطة مقترحة لمقرر الصف الرابع الابتدائي

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني	١
			أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني	١
			الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة	١
الثاني			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الثالث		الثالثة (كرة الطاولة)	استقبال الكرة من أسفل بالساعدين	١
			الإرسال الموجه من أسفل	١
الرابع			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
الخامس		السابعة (كرة الطاولة)	الإرسال بوجه المضرب وظهره	١
			القاطعة الأمامية بوجه المضرب وظهره	١
			صد الكرة بوجه المضرب وظهره	١
السادس			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
السابع		العاشر (الجمباز الفني)	الدرجة الأمامية المتكورة	١
			الدرجة الخلفية المتكورة	١
			الوقوف على الرأس	١
الثامن			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
التاسع		الجودو	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	١
			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
العاشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
			الأنماط الغذائية الصحية الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها	١
			تمرير الكرة باليدين من فوق الرأس	١
الحادي عشر		الرابعة (كرة السلة)	تمرير الكرة باليدين من أسفل (الرافعة)	١
الثاني عشر			تنطيط الكرة من (الوقوف - المشي - الجري)	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
الثالث عشر		الثامنة (الريشة الطائفة)	المسكة الأمامية للمضرب - وقفة الاستعداد	١
الرابع عشر			الإرسال المنخفض	١
			الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب	١
الخامس عشر		الخامسة (كرة اليد)	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
السادس عشر			تمرير الكرة بيد واحد من مستوى الكتف	١
			تمرير الكرو باليدين من أسفل (للأمام - للجانب - وللأعلى)	١
السابع عشر		الكاراتيه	تنطيط الكرة من (الوقوف - المشي - الجري)	١
			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
			الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
الثامن عشر			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوى - تسوكي	١
التامن عشر			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوى - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيري	١