

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الرابع ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى (١)						
الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ	الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام						
الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية						
الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي						
الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ	كتم الكرة بأسفل القدم تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ	القوة العضلية - السرعة مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية) وقفة الاستعداد						
الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ	الضربة الأمامية الإرسال بوجه المضرب						
إجازة اليوم الوطني يوم الأحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ							
الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ	صد الكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة						

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الرابع ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٢)						
الأسبوع السابع من	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة						
١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة						
١٤٤٥/٣/٢٠ هـ							
الأسبوع الثامن من	الوقوفات / (وقفه المشي) "أب - سوجي"						
١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى	الوقوفات / (وقفه الطعن الأمامية) "أب - كوبي"						
١٤٤٥/٣/٢٧ هـ							
الأسبوع التاسع من	المهارات الهجومية من الحركة / (اللكمة الأمامية المستقيمة) / " أولجل - جيروجي " / "مومتونج - جيروجي"						
١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى							
١٤٤٥/٤/٤ هـ							
الأسبوع العاشر من	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"						
١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى							
١٤٤٥/٤/١١ هـ							
الأسبوع الحادي عشر من	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)						
١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى							
١٤٤٥/٤/١٨ هـ	إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من	مراجعة عامة						
١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى							
١٤٤٥/٤/٢٥ هـ							



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية (عام)	الصف :	الرابع ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى (٣)						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				