

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

2	عدد الحصص في الأسبوع	تربية بدنية	المادة:	الرابع	الصف:	الابتدائية	المرحلة:
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (1) 1444/8/20 هـ - 2023/3/12 م إلى 1444/8/24 هـ - 2023/3/16 م	الرابعة: كرة السلة	مسك الكرة وقفة الاستعداد	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية			
		التمريرة الصدرية					
الأسبوع (2) 1444/8/27 هـ - 2023/3/19 م إلى 1444/9/1 هـ - 2023/3/23 م	الرابعة: كرة السلة	المحاورة العالية والمنخفضة	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
		التصويب بيد واحدة من الكتف					
الأسبوع (3) 1444/9/4 هـ - 2023/3/26 م إلى 1444/9/8 هـ - 2023/3/30 م	الرابعة: كرة السلة	القانون: المادة (2): ساحة اللعب، المادة (3): التجهيزات	--	القياسات الجسمية			
	الأولى	قوة عضلات البطن الرشاقة					
الأسبوع (4) 1444/9/11 هـ - 2023/4/2 م إلى 1444/9/15 هـ - 2023/4/6 م	الأولى	الأنماط الغذائية الصحية	--	القياسات الجسمية			
		الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها					
الأسبوع (5) 1444/9/18 هـ - 2023/4/9 م إلى 1444/9/22 هـ - 2023/4/13 م	الأولى	المرونة القدرة العضلية	--	القياسات الجسمية			
	الثامنة: الريشة الطائرة	القانون: المادة (1): الملعب وتجهيزاته، المادة (2): الريشة، المادة (4): المضرب					
الأسبوع (6) 1444/10/6 هـ - 2023/4/26 م إلى 1444/10/7 هـ - 2023/4/27 م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	مسك المضرب (المسكة الأمامية) وقفة الاستعداد	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة			
		الإرسال المنخفض					
الأسبوع (7) 1444/10/10 هـ - 2023/4/30 م إلى 1444/10/14 هـ - 2023/5/4 م	الثامنة: الريشة الطائرة	الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب	المرونة القدرة العضلية	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			
	الأولى	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية					

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	تنطيط الكرة بيد واحدة	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (1): الملعب وتجهيزاته، المادة (2): وقت اللعب، المادة (4): الفريق		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	الوقوفات / (وقفة الارتكاز الأمامي): "زنكتسو – داتشي" "جيدان – براي. زنكتسو – داتشي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الهجومية من الحركة: (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-أوى-تسوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	المهارات الهجومية من الحركة: (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-أوى-تسوكي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيربي"	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
القياسات البعيدة	المرونة القدرة العضلية	يتبع: المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية): "ماي-جيربي"	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الخامسة	
القياسات البعيدة	اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري اللياقة القلبية التنفسية والقدرة العضلية		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة		
	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م