

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 ٣-٨-٢٠٢٦م إلى ٦-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهيئة	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٨-١٤٤٨هـ من ٦-٩-٢٠٢٦م إلى ٩-١٠-٢٠٢٦م 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 ٦-٨-١٤٤٨هـ من ١٣-٩-٢٠٢٦م إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	من ٩-٤ إلى ١٣-٨-١٤٤٨هـ من ٢٤-٩-٢٠٢٦م إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية: كرة القدم-الجرى 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 إلى ١٥-٩-٢٠٢٦م الوحدة السادسة: كرة التنس-وقف الاستعداد. الوحدة السادسة: كرة التنس-الضربة الأمامية. (الاستقبال)	من ٧-٥ إلى ١١-٩-١٤٤٨هـ من ١٨-٩-٢٠٢٦م إلى ٢٢-٩-٢٠٢٦م الوحدة السادسة: كرة التنس-الإرسال. الوحدة السادسة: كرة التنس-صد الكرة (الاستقبال)	من ١٤-٥ إلى ١٨-٩-١٤٤٨هـ من ٢٥-٩-٢٠٢٦م إلى ٢٩-٩-٢٠٢٦م القوة العضلية - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٩-١٤٤٨هـ من ١-١٠-٢٠٢٦م إلى ٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-البداية العالي
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥
من ١٠-٦ إلى ١٨-٩-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩-٢٠٢٦م إلى ٢٨-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٩-١٤٤٨هـ من ٢٩-٩-٢٠٢٦م إلى ٣-١٠-٢٠٢٦م السرعة - التوافق ----- تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٢٦-٦ إلى ٢٩-٩-١٤٤٨هـ من ١٠-١٠-٢٠٢٦م إلى ١٣-١٠-٢٠٢٦م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوحي" / وقفة الطعن الأمامية) 1	من ٤-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ١٣-١٠-٢٠٢٦م إلى ١٧-١٠-٢٠٢٦م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/ اللكمة 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 ٣-١٠-٢٠٢٧م إلى ٧-١٠-٢٠٢٧م 📋 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٩-١٤٤٨هـ من ٨-١٠-٢٠٢٧م إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام		

الأسبوع ٦
من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٨-١٤٤٨هـ 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 ٢٠-٨-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ٣١-٩-٢٠٢٦م الوحدة الثانية: كرة القدم-تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي

الأسبوع ٤
من ٩-٤ إلى ١٣-٨-١٤٤٨هـ من ٢٤-٩-٢٠٢٦م إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الثانية: كرة القدم-الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي الوحدة الثانية: كرة القدم-كتم الكرة بأسفل القدم

الأسبوع ٣
من ٢-٤ إلى ٦-٨-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي

الأسبوع ٢
من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٨-١٤٤٨هـ من ٦-٩-٢٠٢٦م إلى ٩-١٠-٢٠٢٦م 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

الأسبوع ١
من ١٧-٣ إلى ٢١-٨-١٤٤٨هـ من ٣-٨-٢٠٢٦م إلى ٦-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهيئة

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 ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م الوحدة التاسعة: ألعاب القوى-آلية الجري

الأسبوع ١٠
من ٢١-٥ إلى ٢٥-٩-١٤٤٨هـ من ١-١٠ إلى ٥-١٠-٢٠٢٦م 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. (الاستقبال)

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 ١٣-١٠ إلى ١٧-١٠-٢٠٢٦م التايكوندو: المهارات الهجومية من الحركة (/ اللكمة الأمامية المستقيمة) ("أوجل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة) الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"

الأسبوع ١٤
من ٢٦-٦ إلى ٢٩-٩-١٤٤٨هـ من ١٠-١٠ إلى ١٣-١٠-٢٠٢٦م التايكوندو: الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوحي" / وقفة الطعن الأمامية) 1

الأسبوع ١٣
من ١٩-٦ إلى ٢٣-٩-١٤٤٨هـ من ٢٩-٩ إلى ٣-١٠-٢٠٢٦م 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 ٣-١٠ إلى ٧-١٠-٢٠٢٧م 📋 اختبارات شفوية وعملية ونهائية

إجازة

إجازة

إجازة

إجازة

إجازة