

مراجعة التقويم الشامل لمادة التربية للمواطنة



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

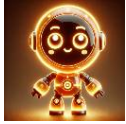
موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الرابع ← بدن ← الفصل الثاني ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 09:00:32 2026-05-05

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الرابع



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الرابع والمادة بدن في الفصل الثاني

مراجعة الاختبار الشامل لمادة التربية الرياضية الصف الرابع الابتدائي الفصل الدراسي الثاني 2025\2026م

الوحدة الثالثة: ألعاب القوى

- ألعاب مواع

- الرمي من الدوران

الوحدة الرابعة: كرة اليد

- الاحساس بالكرة

- التمرير والاستلام

- التنطيط

- التصويب

ألعاب الموانع



النقاط الفنية والتعليمية

النقاط الفنية:

- الوثب بالقدمين معاً.
- الدفع بالرجلين والكوعين أثناء الزحف.
- الذراعين جانباً للتوازن أثناء المشي.

الخطوات التعليمية:

- (وقوف) الوثب بالقدمين داخل الاطواق.
- (وقوف) جري متعرج بين الاقماع.
- (وقوف) تعدية الحواجز المنخفضة.
- (وقوف) الزحف من أسفل العصي أو الحبال.
- (وقوف) مشي التوازن.

ألعاب الموانع

□ أختري الإجابة الصحيحة

1. الوثب (بقدم واحدة - بالقدمين معاً).
2. الدفع (بالرجلين - بالذراعين) والكوعين أثناء الزحف.
3. الذراعين (عالياً - جانباً) للتوازن أثناء المشي.

الرمي من الدوران



النقاط الفنية والتعليمية

نقاط الفنية:

- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- التركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي.
- التوافق بين الجذع والذراعين.

الخطوات التعليمية:

- (وقوف. مسك الكرة) رمي الكرة الطيبة للخلف.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع رمي الأطواق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع رمي حلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع وعمل لفيتين تمهيديتين رمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال اتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع وعمل لفيتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الحلق من الجانب الأيمن / الشمال باتجاه الدائرة المرسومة على الأرض.
- (وقوف. مسك الكرة) مع لف الجذع وعمل لفيتين تمهيديتين ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطيبة من الجانب الأيمن / الشمال.
- (وقوف. مسك الكرة) وعمل دوران بزاوية 45 درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطيبة من الجانب الأيمن / الشمال.
- (وقوف. مسك الكرة) وعمل دوران بزاوية 90 درجة ومرجحة الذراع الرامية ورمي الكرة الطيبة من الجانب الأيمن / الشمال.

الرمي من الدوران

□ من دراستك للنقاط الفنية لمهارة الرمي من الدوران اكمل ما يلي:

(المسافة - التوافق - صحيحة - الأداء)

- مسك الأداة بصورة صحيحة.
- والتركيز على طريقة الأداء الصحيح وليس على المسافة المنجزة في الرمي.
- التوافق بين الجذع والذراعين .

الاحساس بالكرة



النقاط الفنية والتعليمية

النقاط الفنية:

- تنتشر الأصابع جميعاً على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون قاعدتا اليدين خلف مركزها مع الاهتمام بوجود استناد الكرة على سلاميات الأصابع فقط مع عدم الضغط عليها .
- انتشار الأصابع على الكرة الكبيرة.

الخطوات التعليمية:

- (وقوف.مسك الكرة) دحرجة الكرة على الأرض بين الرجلين رسم رقم 8 باللغة الإنجليزية.
- (وقوف.الذراعين أماماً مسك الكرة) رفع الذراعين عالياً وخفضهما.
- (وقوف.الذراعين أماماً مسك الكرة) تدوير الذراعين أماماً.
- (وقوف.مسك الكرة بيد واحدة) تدوير الذراع أمام الجسم وللأمام والخلف.
- (وقوف.مسك الكرة) نقل الكرة من يد إلى يد من خلف الظهر.
- (وقوف.فتحاً مسك الكرة مع ثني الجذع) نقل الكرة من يد إلى يد بين الأرجل.
- (وقوف.فتحاً ثني الجذع والكرة على الأرض) دحرجة الكرة على الأرض بين الرجلين.
- (جلوس طويل مسك الكرة) تدويرها حول الجذع.
- (جلوس طويل مسك الكرة) رفع الرجلين عالياً مع تدوير الكرة من أسفل القدمين.

املاً الفراغات بالكلمة المناسبة:

(مركزها - قاعدتا - الأصابع - سلاميات - الضغط)

تنتشر **الأصابع** جميعاً على جانبي الكرة دون توتر بحيث تكون **قاعدتا** اليدين خلف

مركزها مع الاهتمام بوجوب استناد الكرة على **سلاميات** الأصابع فقط مع عدم **الضغط**

عليها .

التمرير والاستلام

النقاط الفنية والتعليمية

• النقاط الفنية:

- تؤدي بأن تمسك الكرة باليدين ثم تتحرك الذراع الممطرة إلى الخلف بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند.
- تقديم الساق اليسار للأمام مع تدوير الجسم مع اليد اليمنى.
- ثني الساعد ليشكل زاوية قائمة.

• الخطوات التعليمية: (يمكن الاستعانة بالحائط في حال عدم وجود الزميل)

- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (وقوف) تمرير الكرة للزميل المواجهة بأخذ خطوة ثم خطوتين ثم ثلاث خطوات.
- (وقوف) كل زميلين مع بعض يمرران بالجري باتجاه المرمى والزميل الذي جهة اليمين يسدد في المرمى.
- (وقوف) كل مجموعتين تواجهان بعض وتبادل التمرير بينهما.
- (وقوف. مسك كرة) التمرير والاستلام على الحائط.
- (جلوس طويل. مواجه الزميل. مسك الكرة) تمرير الكرة للزميل.
- (جثو. مواجه الزميل. مسك الكرة) تبادل تمرير الكرة مع الزميل.



❑ اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. تؤدي المهارة بأن تمسك الكرة (باليدين - بيد واحدة)
2. تتحرك الذراع الممررة إلى (الخلف - الأمام) بجانب الجسم بينما تقوم الذراع الأخرى بعملية سند.
3. تقديم الساق (اليمين - اليسار) للأمام مع تدوير الجسم مع اليد اليمنى.
4. ثني الساعد ليشكل زاوية (حادة - قائمة).

التنطيط



النقاط الفنية والتعليمية

- تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد.
- تدفع الكرة باليد المفتوحة لتنطيطها إلى الأرض أماماً.
- تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
- تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.
- تكون الكرة أمام وخارج القدم المماثلة لليد الرافعة وتتحرك بصورة دائمة بين الأرض ويد التلميذ.

الخطوات التعليمية:

- (وقوف مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة لمرة واحدة ومسكها.
- (وقوف مسك الكرة باليدين) تنطيط الكرة على الأرض باستمرار بيد واحدة مع إشارة المعلم لمسكها.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة.
- (وقوف مسك الكرة) التنطيط المستمر للكرة مع إشارة المعلم ترك الكرة والدوران لفة كاملة ثم معاودة التنطيط.
- (وقوف مسك الكرة باليد والأخرى خلف الظهر) تنطيط الكرة باستمرار.
- (وقوف مسك الكرة) تنطيط الكرة باستمرار في مكان واحد.
- (جلوس طويل) تنطيط الكرة للجانب الأيمن ثم الأيسر.
- (وقوف مسك الكرة) تنطيط الكرة من المشي ثم الجري..

التنطيط

□ ضع علامة صح (✓) أو خطأ (X) أمام العبارات التالية :

1. (✓) تؤدي مهارة التنطيط بيد واحدة ومن رسغ اليد.
2. (X) تدفع الكرة باليد المضمومة لتنطيطها إلى الأرض أماماً.
3. (✓) تقابل سلاميات الأصابع أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض.
4. (✓) تضغط الكرة بمساعدة الرسغ لدفعها إلى الأرض مرة أخرى.

التصويب

النقاط الفنية والتعليمية

النقاط الفنية:

- تقديم قدم الارتكاز.
- تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند .
- عمل حركة دائرية باليد إلى الخلف ثم إلى أعلى فألى الأمام من فوق الكتف. ثم التخلص من الكرة مع امتداد الذراع أماما لمتابعة الكرة.

الخطوات التعليمية:

التدريبات:

- مراجعة التمرير وباتجاه الحائط.
- (جثو) تمرير الكرة للحائط المواجه.
- (وقوف) تمرير الكرة للحائط المواجه.
- **مقابل المرمى:** (الاستعانة بالحائط بدل المرمى)

- (جلوس طويل) تصويب الكرة للمرمى.
- (جثو) تصويب الكرة للمرمى.
- (وقوف) تصويب الكرة للمرمى.
- (وقوف) تصويب الكرة للمرمى مع أخذ خطوة.



□ املأ الفراغات التالية بالكلمات المناسبة:

(المساندة - دائرية - الجسم - الكتف - بالسند)

تمسك الكرة باليد التي ستقوم بالتصويب وهي بجانب الجسم وتقوم اليد الأخرى بالسند وفي اللحظة

المناسبة تتخلي اليد المساندة عن الكرة وتقوم اليد المصحوبة بحركة دائرية إلى الخلف ثم إلى أعلى

فإلى الأمام من فوق الكتف مع امتداد الذراع أماماً لمتابعة الكرة.

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح