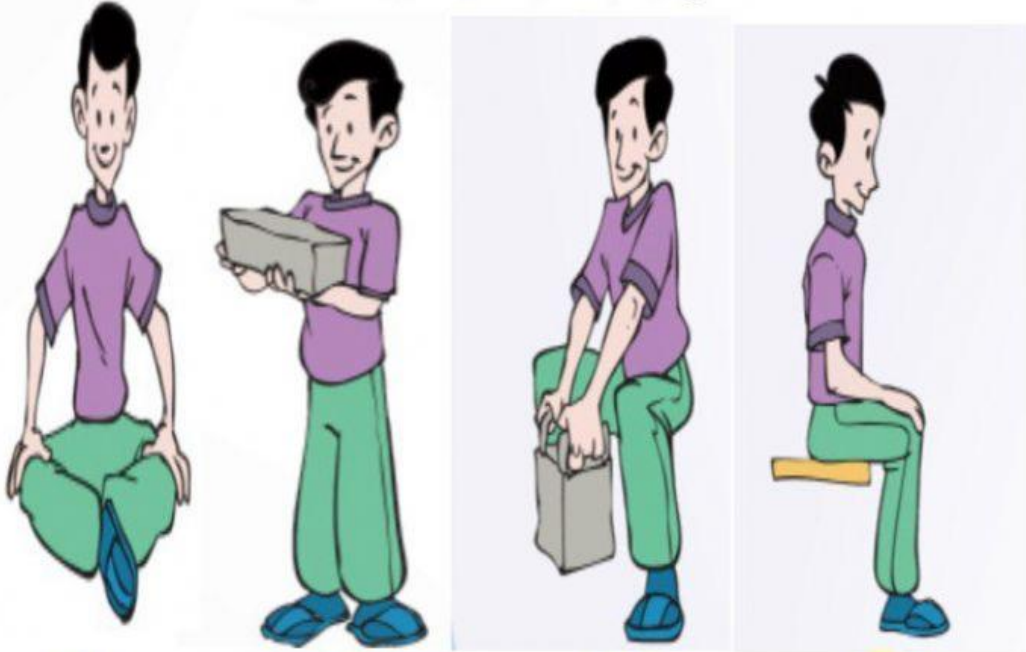


الاسم /
الصف / رابع ()

الفصل الدراسي الأول
صف / رابع ابتدائي

الأسبوع الأول			الأسبوع
الوحدة : الأولى	الصف : الرابع الابتدائي	المرحلة : الابتدائية	
الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام			عنوان الدرس
<u>التعرف على الوضع الصحيح للجسم أثناء:</u> - الجلوس التربيع - الجلوس على مقعد - رفع الأشياء من الأرض - حمل الأشياء أثناء الوقوف . <u>عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة :</u> تعريف اللياقة القلبية التنفسية - التكوين الجسمي (من خلال التعرف على مؤشر كتلة الجسم وتصنيفاته)			عناصر المحتوى
ضع الرقم المناسب أسفل الصورة المناسبة  () () () () ١/ رفع الأشياء من الأرض ٢/ الجلوس على مقعد ٣/ الجلوس تربيع ٤/ حمل الأشياء أثناء الوقوف			الواجبات والتكاليف

أ / موزي فيصل البصيص