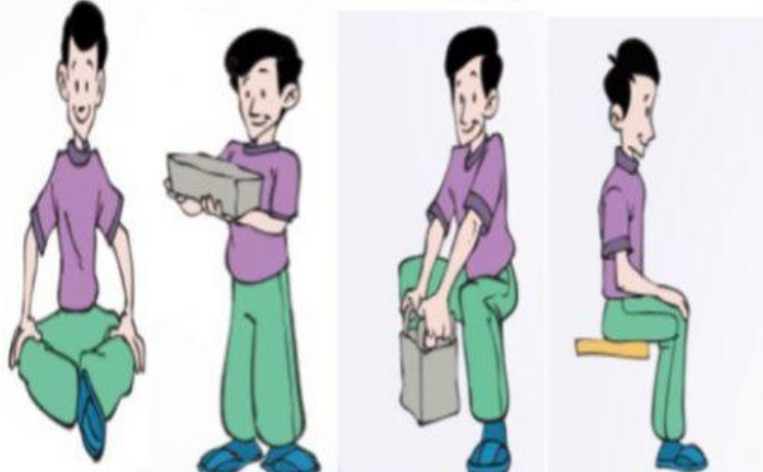


الاسم /
الصف / رابع ()

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 التربع - 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 تربع ٤/ حمل الأشياء أثناء الوقوف			الواجبات والتكاليف

زكاة العلم نشرة
لأنسوني مع دعواتكم

