

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاظير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

2023 - 1445



تطبيق مادتي



توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الخامس	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٨ - ١٤ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠ - ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة)			
		أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام					
الأسبوع (٢) ١١ - ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧ - ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	---	القياسات الجسمية			
	الثانية: كرة القدم	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القانون: المادة رقم (١٢) خطأ من أخطاء سوء السلوك					
الأسبوع (٣) ١٨ - ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣ - ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يتبع القانون: المادة رقم (١٢) خطأ من أخطاء سوء السلوك	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		كتم الكرة بباطن القدم القانون: المادة رقم (٣) طريقة تسجيل الهدف					
الأسبوع (٤) ٢٥ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يتبع القانون: المادة رقم (٣) طريقة تسجيل الهدف	القدرة العضلية				
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢ - ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧ - ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	اللياقة القلبية التنفسية	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			
	السادسة: التنس	الإرسال المستقيم القانون: قاعدة (٣): الكرة					
الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	السادسة: التنس	الضربة الخلفية يتبع القانون: قاعدة (٣): الكرة	القدرة العضلية				
		الضربة الساحقة القانون: قاعدة (٤): المضرب					

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	القدرة العضلية	الضربة الطائرة العالية يتبع القانون: قاعدة (٤): المضرب تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦-٢٠ / ٣ / ١٤٤٥هـ ١-٥ / ١٠ / ٢٣م
	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — السرعة البدء المنخفض آلية العدو الصحيح القانون: قاعدة رقم (١٦٢-٣) للبدء المنخفض	الأولى: الصحة واللياقة البدنية التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٨) ٢٣-٢٧ / ٣ / ١٤٤٥هـ ٨-١٢ / ١٠ / ٢٣م
قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	الوثب العالي بالطريقة السرجية القانون: قاعدة رقم (١٨٢) للوثب العالي تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠-٤ / ٤ / ١٤٤٥هـ ١٥-١٩ / ١٠ / ٢٣م
	السرعة	الصد من أسفل إلى أعلى "أولج - مكي" الصد من الخارج للداخل "مومتونج - مكي"	تايكوندو: الوحدة الأولى تايكوندو: الوحدة الثانية	الأسبوع (١٠) ٧-١١ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٢٢-٢٦ / ١٠ / ٢٣م
القياسات البعيدة: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة)	---	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي" يتبع: الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"	تايكوندو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤-١٨ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٢٩-٢ / ١١ / ٢٣م إجازة مطولة
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم) يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكوندو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١-٢٥ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٥-٩ / ١١ / ٢٣م
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨-٢ / ٥ / ١٤٤٥هـ ١٢-١٦ / ١١ / ٢٣م