

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي ي العمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين  
وتحميم على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



# توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

## الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ

### الصف الخامس الابتدائي

الأسبوع	الوحدة	م الموضوعات المحتوى
الأول ١٤٤٥ / ٥ / ١٢ هـ	الأولى	التغيير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له  القوة العضلية السرعة
الثاني ١٤٤٥ / ٥ / ١٩ هـ	الثالثة	كرة الطائرة: تمرير الكرة بالأصابع للأمام  الإرسال المواجه من الأسفل
الثالث ١٤٤٥ / ٥ / ٢٦ هـ	الثالثة الأولى	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الفريق - شكل اللعب)  القوة العضلية السرعة
الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ	السادسة	كرة الطاولة: الضربة الرافعية الخلفية  الضربة الرافعية الأمامية
الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ	السادسة	الضربة نصف الطائرة  - الضربة الساحقة الأمامية - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (المضرب - تعريفات)
السادس ٦ / ١٨ ١٤٤٥ / هـ	الأولى العاشرة	قوية عضلات البطن  الاتزان  الجمبات: الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف
السابع ١٤٤٥ / ٧ / ٢ هـ	العاشرة	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٦/٢٢ إلى ١/٧  الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف  - القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً - الاقتراب والارتفاع على سلم الارتفاع للوثب للأعلى ثم الهبوط - المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز
الثامن ١٤٤٥ / ٧ / ٩ هـ	الجودو	الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف  السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء
التاسع ١٤٤٥ / ٧ / ١٦ هـ	الجودو	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والوقوف  السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الحركة
العاشر ٧/٢٣ ١٤٤٥/ هـ	الجودو	طرق المسك (كومي - كاتا)  يتبع: طرق المسك (كومي - كاتا)
الحادي عشر ١٤٤٥ / ٨ / ١ هـ	الجودو	تطبيقات الأداء "جملة حركية  يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية
الثاني عشر ٨ / ٨ ١٤٤٥ / هـ		اختبارات الفصل الدراسي الثاني