

تم تحميل و عرض المادة من



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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع مقرر الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس القبلي	٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ ١٤٤٥ هـ	الأول
١	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	الخامسة كرة اليد	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ ١٤٤٥ هـ	الثاني
١	تنطيط الكرات العالية والمنخفضة			
١	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز			
١	القانون: منطقة الرمي: المادة (٦)، المادة (٧): لعب الكرة، المادة (٩): تسجيل الهدف			
١	تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد			
١	الإرسال المرتفع			
١	ضربة الرد الأمامية			
١	الضربة المدفوعة الأمامية			
١	الضربة المقوسة الأمامية			
١	الضربة الأمامية من فوق الرأس			
١	القانون: المادة (٦): القرعة، المادة (٧): تسجيل النقاط، المادة (٩): الإرسال			
١	تقويم نواتج تعلم وحدة كرة الريشة الطائرة	١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ ١٤٤٥ هـ	الرابع	
١	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	الثامنة (الريشة الطائرة)	٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ ١٤٤٥ هـ	الخامس
١	الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف			
١	الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط			
١	القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز			
١	تقويم نواتج تعلم وحدة الجمباز الفني			
١	السقطة الأمامية (ماي - أوكيمي)			
١	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي)			
١	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف			
٢	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية			
١	اختبارات			١١ / ١١ - ١٥ / ١١ ١٤٤٥ هـ
١	اختبارات	٤ / ١١ - ٨ / ١١ ١٤٤٥ هـ	السابع	
١	اختبارات	١١ / ١١ - ١٥ / ١١ ١٤٤٥ هـ	الثامن	
١	اختبارات	٤ / ١١ - ٨ / ١١ ١٤٤٥ هـ	التاسع	
١	اختبارات	١١ / ١١ - ١٥ / ١١ ١٤٤٥ هـ	العاشر	
٢	اختبارات	١٨ / ١١ - ٢٢ / ١١ ١٤٤٥ هـ	الحادي عشر	
----	اختبارات	٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ ١٤٤٥ هـ	الثاني عشر	
----	اختبارات	٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ ١٤٤٥ هـ	الثالث عشر	

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلم/ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - السرعة - الرشاقة) أثناء تعليم الخبرات التعليمية



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com