

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 والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

**حمل تطبيق مادتي ليصك كل جديد**



# خطة مقترحة لمقرر الصف الخامس الابتدائي

## الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	القياسات القبليية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام	١
الثالث			الأوضاع الصحيحة للعودة وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام	١
الرابع		الأولى ( كرة القدم )	اللياقة القبليية التنفسية - القوة العضليية	١
			تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	١
			الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي	١
			كتم الكرة بباطن القدم	١
الخامس			تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي	١
السادس			خطأ من أخطاء سوء السلوك مادة رقم (١٢) - طريقة تسجيل الهدف مادة (١٠)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
السابع		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	القوة العضليية - السرعة	١
			الإرسال المستقيم	١
			الضربة الخلفية	١
الثامن		السادسة ( التنس )	الضربة الساحقة	١
			الضربة الطائرة العالوية القانون : الكرة قاعدة (٢) - المضرب قاعدة (٤)	١
التاسع		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
			القوة العضليية - التوافق	١
العاشر		التاسعة ( ألعاب القوى )	البدا المنخفض	٢
الحادي عشر			آلية العدو الصحيح	٢
الثاني عشر			الوثب العال بالبطريقة السرجية	٢
الثالث عشر		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
			السرعة - التوافق	١
الرابع عشر		( التايكوندو )	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقفات / وقفة الطعن الأمامية	١
الخامس عشر		( التايكوندو )	المهارات الهجومية من الحركة / (الكمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي"	١
			"/ مومتونج - جيروجي	١
السادس عشر		( التايكوندو )	المهارات الهجومية من الحركة (الركة الأمامية) / "أب - تشاجي"	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----