

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الخامس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٠ إلى ١٤-٨-١٤٤٨هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م الوحدة: الأولى-<عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهينة.	من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة: الثانية-<تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي الوحدة: الثانية-<الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية-<كنم كرة القدم بباطن القدم الأمامي	من ٤-١٦ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٩-٢٧ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م الوحدة: الأولى-<عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها. تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة: السادسة-<الإرسال المستقيم مراجعة الوحدة: السادسة-<الضربة الطائرة العالية	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م الوحدة: التاسعة-<البدا المنخفض	من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م الوحدة: التاسعة-<الوثب العالي بالطريقة السريعة
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م المهارات الهجومية من الحركة (/ للكمة الأمامية المستقيمة (/ "أوجلل -جريجي" / "موتونج - جبرجي" --- المهارات الهجومية من الحركة) الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"	من ٧-١١ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م اختبارات شفوية وعملية		
الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ١-٣ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات نهائية	إجازة	إجازة
الأسبوع ٢٠	من ٧-٣٠ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام		

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الخامس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م الوحدة: الأولى- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهنية	من ٩-٢٠ إلى ١٤٤٨-٤-١٣ هـ من ٢٠٢٦-٩-٢٤ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة: الثانية-تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي الوحدة: الثانية-الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية-كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي	من ٤-٢٣ إلى ١٤٤٨-٤-٢٧ هـ من ١٠-٤ إلى ٢٠٢٦-١٠-٨ م الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/الاتزان) وطرق قياسها. تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها
الأسبوع ٢	من ٣-٢٤ إلى ١٤٤٨-٣-٢٨ هـ من ٩-٦ إلى ٢٠٢٦-٩-١٠ م الوحدة: الأولى-أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للتنسلق وأثرها على سلامة القوام	من ٤-٢ إلى ١٤٤٨-٤-٦ هـ من ٩-١٣ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية	
الأسبوع ٣			
الأسبوع ٤			
الأسبوع ٥			
الأسبوع ٦			
الأسبوع ٧	من ٤-٣٠ إلى ١٤٤٨-٥-٤ هـ من ١٠-١١ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٥ م الوحدة: السادسة-الإرسال المستقيم مراجعة الوحدة: السادسة-الضربة الخلفية	من ٥-٢١ إلى ١٤٤٨-٥-٢٥ هـ من ١١-١ إلى ٢٠٢٦-١١-٥ م الوحدة: التاسعة-البدا المنخفض	من ٦-٥ إلى ١٤٤٨-٦-٩ هـ من ١١-١٥ إلى ٢٠٢٦-١١-١٩ م الوحدة: التاسعة-الوثب العالي بالطريقة السرجية
الأسبوع ٨	من ٥-٧ إلى ١٤٤٨-٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٢ م الوحدة: السادسة-الضربة الساحقة مراجعة الوحدة: السادسة-الضربة الطائرة العالية	من ٥-١٤ إلى ١٤٤٨-٥-١٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٩ م تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	
الأسبوع ٩			
الأسبوع ١٠			
الأسبوع ١١			
الأسبوع ١٢			
إجازة			
من ٦-١٩ إلى ١٤٤٨-٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣ م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٦-٢٦ إلى ١٤٤٨-٧-١ هـ من ١٢-٦ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٠ م الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوجي") الوقفات / وقفة الطعن الأمامية)	من ٧-٤ إلى ١٤٤٨-٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٧ م المهارات الهجومية من الحركة (/الكلمة الأمامية المستقيمة)("أوجلل -جريوجي") /"مومتونج - جيروجي--- المهارات الهجومية من الحركة(الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"	من ٧-١٨ إلى ١٤٤٨-٧-٢٢ هـ من ١٢-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣١ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٣			
إجازة			
الأسبوع ١٤			
الأسبوع ١٥			
الأسبوع ١٦			
الأسبوع ١٧			
من ٧-٢٥ إلى ١٤٤٨-٧-٢٩ هـ من ١٣-٧ إلى ٢٠٢٧-١-٧ م اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٧-٣٠ إلى ١٤٤٨-٨-٨ هـ من ١-٨ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م 🏆 إجازة منتصف العام		