تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

مدرسة: .....

الإدارة: .....

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس **الصف:** الخامس الابتدائي **الفصل:** الفصل الدراسي الأول **العام:** ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ

الأسبوع الأول
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ

الوحدة:الأولي
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.

التهيئة

الأسبوع الثاني
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ

الوحدة:الأولي
أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام

الوحدة:الأولي
الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام

الوحدة:الأولي
الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام

الأسبوع الثالث
من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ

اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية

الأسبوع الرابع
من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ

الوحدة :الثانية
تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي

الوحدة :الثانية
الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي

الوحدة :الثانية
كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي

الأسبوع الخامس
من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ

🌴 إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)

الوحدة :الثانية
تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي

مراجعة

الأسبوع السادس
من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ

الوحدة:الأولي
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها

الأسبوع السابع
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ

الوحدة: السادسة
الإرسال المستقيم

مراجعة

الوحدة: السادسة
الضربة الخلفية

الأسبوع الثامن
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ

الوحدة: السادسة
الضربة الساحقة

مراجعة

الوحدة: السادسة
الضربة الطائرة العالية

الأسبوع التاسع
من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ

تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها

الأسبوع العاشر
من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ

الوحدة: التاسعة
البدء المنخفض

الأسبوع الحادي عشر
من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ

الوحدة: التاسعة
آلية العدو

الأسبوع الثاني عشر
من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ

الوحدة: التاسعة
الوثب العالي بالطريقة السرجية

الأسبوع الثالث عشر
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ

تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها

إجازة
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ

🌴 إجازة الخريف

الأسبوع الرابع عشر
من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ

الوقفات /)وقفة المشي(/"أب - سوجي"
الوقفات /)وقفة الطعن الأمامية(

الأسبوع الخامس عشر
من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ

المهارات الهجومية من الحركة /)اللكمة الأمامية المستقيمة(/"أوجلل -جريوجي" /"مومتونج - جيروجي--- المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "آب - تشاجي"

الأسبوع السادس عشر
من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ

مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)

الأسبوع السابع عشر
من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ

مراجعة عامة

الأسبوع الثامن عشر
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ

اختبارات شفهية وعملية

الأسبوع التاسع عشر
من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ

اختبارات نهائية

تم عمل التوزيع من قبل موقع حقيبتي

معلم/ة المادة: ..... **مدير/ة المدرسة:** .....

مدرسة: .....

الإدارة: .....

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس | **الصف:** الخامس الابتدائي | **الفصل:** الفصل الدراسي الأول | **العام:** ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ	من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ	من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ	من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ	من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ	من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ
الوحدة:الأولي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.	الوحدة:الأولي أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام	اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	🌴 إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)	الوحدة :الثانية تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي	الوحدة:الأولي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.
التهيئة	الوحدة:الأولي الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام		الوحدة :الثانية تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي	مراجعة	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها
	الوحدة:الأولي الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام		الوحدة :الثانية الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي		
			الوحدة :الثانية كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي		

الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ	من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ	من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ	من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ	من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ
الوحدة: السادسة الإرسال المستقيم	الوحدة: السادسة الضربة الساحقة	تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	الوحدة: التاسعة البدء المنخفض	الوحدة: التاسعة آلية العدو	الوحدة: التاسعة الوثب العالي بالطريقة السرجية
مراجعة	مراجعة				
الوحدة: السادسة الضربة الخلفية	الوحدة: السادسة الضربة الطائرة العالية				

إجازة	الأسبوع الثالث عشر	الأسبوع الرابع عشر	الأسبوع الخامس عشر	الأسبوع السادس عشر	الأسبوع السابع عشر
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ	من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ	من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ	من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ	من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ	من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ
🌴 إجازة الخريف	تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الوقفات /)وقفة المشي(/ "أب - سوجي" الوقفات /)وقفة الطعن الأمامية(	المهارات الهجومية من الحركة /)اللكمة الأمامية المستقيمة(/"أوجلل -جريوجي" /"مومتونج - جيروجي--- المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "آب - تشاجي"	مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)	مراجعة عامة

الأسبوع ١٨ و ١٩
من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ
اختبارات شفهية وعملية
اختبارات نهائية

تم عمل التوزيع من قبل موقع حقيبتي

معلم/ة المادة: .....

مدير/ة المدرسة: .....