

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج العمانية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/om>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الخامس اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/5>

* للحصول على جميع أوراق الصف الخامس في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/5sports>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الخامس في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/5sports1>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف الخامس اضغط هنا

<https://almanahj.com/om/grade5>

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا

https://t.me/omcourse_bot

ثانيا: الصفوف (5-10)

* يقتصر تدريس الموضوعات على الجانب النظري، ويمكن للمعلم إثراء الموضوعات بالجوانب المتعلقة بالقواعد القانونية للألعاب والمسابقات الرياضية.

المادة: الرياضة المدرسية	
الصف: الخامس	
عدد الحصص في الأسبوع: 2	عدد الساعات في الأسبوع: 1
عدد الساعات في الفصل الدراسي الأول: 16	عدد الساعات بعد الحذف: 8

الوحدة/ المحور	الموضوع/الدرس	الحالة	المخرجات التعليمية	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	ملاحظات
الأولى : رياضات القوى	العدو (50-75) م من البدء المنخفض	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء العدو (50-75) م من البدء المنخفض.	1	يمكن للمعلم التطرق لبعض القواعد القانونية المرتبطة بالمهارات للألعاب والمسابقات الرياضية.
	الوثب العالي بالطريقة الظهرية من خطوة واحدة	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الوثب العالي بالطريقة الظهرية من خطوة واحدة.	2	
الثانية : كرة القدم (ذكور)	ضرب الكرة بوجه القدم وبمقدمة القدم	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء ضرب الكرة بوجه القدم ومقدمة القدم.	1	
	إيقاف الكرة بباطن القدم	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء إيقاف الكرة بباطن القدم.	1	
الثانية: التمرينات الفنية (إناث)	المشي والجري والحجل في خطوط منحنية	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء المشي والجري والحجل في خطوط منحنية.	1	
	الارتداد (السوستة)	يتم تدريسه	- يتعرف طريقة أداء الارتداد (السوستة).	1	

ملاحظات	زمن التنفيذ المقترح (بالساعات)	المخرجات التعليمية	الحالة	الموضوع/الدرس	الوحدة/ المحور
	-	-	محذوف	جملة حركية مع الموسيقى الشعبية	
	1	- يتعرف طريقة أداء الإرسال الجانبي من أسفل.	يتم تدريسه	الإرسال الجانبي من أسفل	الثالثة: الكرة الطائرة
	1	- يتعرف طريقة أداء الدفاع باليدين من أسفل من الثبات.	يتم تدريسه	الدفاع باليدين من أسفل من الثبات	
	1	- يتعرف طريقة أداء الإعداد الأمامي من أعلى.	يتم تدريسه	الإعداد الأمامي من أعلى	