

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



*للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa>

[30/sa/com.almanahj//:https](https://www.almanahj.com/sa/30)

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد مرحلة ابتدائية اضغط هنا

* للحصول على جميع أوراق مرحلة ابتدائية في مادة التربية وجميع الفصول, اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/30>

* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد مرحلة ابتدائية في مادة التربية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/303>

* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ مرحلة ابتدائية اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade30>

[sacourse/me.t//:https](https://www.almanahj.com/sa/course)

للحصول على جميع روابط الصفوف على تلغرام وفيسبوك من قنوات وصفحات: اضغط هنا

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص	التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: رابع	الابتدائية (التعليم العام / تحفيظ القرآن الكريم)	المرحلة الدراسية
الفصل الدراسي الثالث		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول		
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	الوحدة
2	استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين	الخامسة: كرة الطائرة للصغار	1	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	1	الأوضاع الصحيحة للجولس وأهميتها لسلامة القوام
2	الإرسال المواجه من الأسفل		1	التفسير المبسط لتعرق الجسم وأهمية تعويض السوائل اثناء المجهود البدني	1	الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام
1	مواد قانونية في كرة الطائرة		2	الدرجة الامامية المتكورة	الثالثة: الجمباز التريوي	2
1	مسك المضرب بطريقة صحيحة وضع الاستعداد الصحيح	2	الدرجة الخلفية المتكورة	2		الجرى بالكرة بوجه القدم الامامي
1	الضربة الامامية	1	الوقوف على الكتفين	2		كتم الكرة بأسفل القدم
1	الضربة الخلفية	1	الوقوف على الراس	2		تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي
1	الإرسال	الثامنة: التنس الأرضي المصغر	1	الميزان	1	البده العالي الجري
1	مواد قانونية في التنس الأرضي		1	الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء	السادسة: كرة السلة للصغار	2
1	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف	1	تمرير الكرة باليدين من فوق الراس	1		مواد قانونية في ألعاب القوى
1	تمرير الكرة باليدين من أسفل إلى الامام والجانب والاعلى	السابعة: كرة اليد للصغار	1	تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري		1
1	تنطيط الكرة من الوقوف والمشي والجري		1	مواد قانونية في كرة السلة	1	الوقوفات / (وقفه الطعن الأمامية) "أب - كوبي"
1	مواد قانونية في كرة اليد		1	السقطه الخلفية (القرفصاء أوشيرو - أوكيبي)	2	المهارات الهجومية من الحركة / (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"
1	الوقوفات / (وقفه الارتكاز الأمامي)	الأولى / كاراتيه	1	السقطه الخلفية (الحركة أوشيرو - أوكيبي)	2	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"
1	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "جودان-أوى-تسوكي"	الثانية/ كاراتيه	2	السقطه الجانبية (الرقود القرفصاء يوكو - أوكيبي)	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)
2	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "شودان-أوى-تسوكي"	الثالثة/ كاراتيه	2	السقطه الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيبي)	الرابعة/ جودو	
2	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) "ماي-جيبي"	الرابعة/ كاراتيه	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم		
2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الخامسة/ كاراتيه				
22		الاجمالي	22	الاجمالي	22	الاجمالي

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص		التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: خامس		الابتدائية (التعليم العام / تحفيظ القرآن الكريم)		المرحلة الدراسية	
الفصل الدراسي الثالث		الفصل الدراسي الثاني		الفصل الدراسي الأول							
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة			
1	الارسال الجاني من الأسفل	الخامسة: كرة الطائرة للصغار	1	أدراك التغير في معدل التنفس اثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	1	الأوضاع الصحيحة للمشي واهميته لسلامة القوام	الأولى: الصحة واللياقة البدنية			
1	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى		1	المشاركة البدنية السليمة والخطورة اثناء النشاط البدني معرفة الملابس الملائمة لنشاط البدني في الأجواء المختلفة		1	الطريقة الصحيحة لل صعود وأثرها على سلامة القوام				
1	تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى		2	الدحرجة الامامية المنحنية من الوقوف		1	الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام				
1	مواد قانونية في كرة الطائرة		2	اللف نصف لفة حول المحور الطولي ثم الدحرجة الخلفية المنحنية	الثالثة: الجمباز التريوي	1	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	الرابعة: كرة القدم للصغار			
1	مسك المضرب بطريقة صحيحة وقفة الاستعداد	1	الاقتراب والارتقاء على سلم الوثب للوثب لأعلى ثم الهبوط	2		الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي					
1	الارسال المنخفض	الثامنة: التنس الأرضي المصغر	2	القفز فتحا على المهر عرضاً	السادسة: كرة السلة للصغار	2	كتم الكرة بباطن القدم				
1	الضربة الامامية بوجه وظهر المضرب		1	التمرير الصدرية		1	تصويب الكرة بوجه القدم الامامي				
1	الضربة الامامية من فوق الرأس		1	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف		1	مواد قانونية في كرة القدم				
1	مواد قانونية في الريشة الطائرة		1	تنطيط الكرات العالية والمنخفضة		1	البعد المنخفض العدو	الثانية: ألعاب القوى			
2	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس		1	تصويب الكرة باليدين من أسفل		2	الوثب العالي بالطريقة المقصية				
1	تنطيط الكرة العالية والمنخفضة		1	مواد قانونية في كرة السلة		1	مواد قانونية في ألعاب القوى				
2	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز	السابعة: كرة اليد للصغار	1	السقطلة الامامية م الجنو والوقوف ماي – أوكيبي)	الأولى / جودو	2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أسفل إلى أعلى) "أولجل - ماي"	تايكوندو / الأولى			
1	مواد قانونية في كرة اليد		1	السقطلة الامامية الدائرية (الجنو والوقوف ماي – ماري – أوكيبي)	الثانية/ جودو	2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من الخارج للدخل) "مومتوج - ماي"	تايكوندو/ الثانية			
2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أسفل إلى أعلى) "آجي-أوكي"	الأولى / كاراتيه	2	السقطلة الامامية الدائرية (الوقوف والحركة ماي – ماري – أوكيبي)	الثالثة / جودو	2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أعلى إلى أسفل) / أري - ماي"	تايكوندو/ الثالثة			
2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من الخارج للدخل) "سوتو-أوكي"	الثانية/ كاراتيه	2	طرق المسك في الجودو	الرابعة / جودو	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكوندو/ الرابعة			
2	المهارات الدفاعية من الحركة (الصد من أعلى إلى أسفل) "جيدان-براي"	الثالثة/ كاراتيه	2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم	الخامسة/ جودو						
2	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة/ كاراتيه									
22		الاجمالي	22		الاجمالي	22			الاجمالي		

حصتان في الأسبوع		عدد الحصص	التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: سادس	الابتدائية (التعليم العام / تحفيظ القرآن الكريم)		المرحلة الدراسية
الفصل الدراسي الثالث			الفصل الدراسي الثاني			الفصل الدراسي الأول		
عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة	عدد الحصص	الدرس	الوحدة
1	تمرير الكرة بالأصابع للأعلى وللخلف	الخامسة: كرة الطائرة للصغار	1	أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	1	التغير في معدل ضربات القلب اثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له والعلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	الأولى: الصحة واللياقة البدنية
1	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف		1	كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني				
1	الإرسال المواجه من الأعلى	الوحدة	2	الوقوف على اليدين من الثبات	الثالثة: الجمباز التريبي	1	أهمية الإحماء وكيفية تنفيذها	الرابعة: كرة القدم للصغار
1	مواد قانونية في كرة الطائرة		2	الشقلبة الجانبية (العجلة)		2	الجري المتعرج بالكرة	
1	مسك المضرب بطريقة صحيحة	الثامنة: كرة الطاولة	2	الفقر داخلاً على المهر بالعرض	السادسة: كرة السلة للصغار	1	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	الرابعة: كرة القدم للصغار
1	وقفة الاستعداد		1	التمرير المرتدة باليدين		2	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	
1	الإرسال بوجه وظهر المضرب		1	التمرير البسيطة من الأسفل بيد واحدة		1	مواد قانونية في كرة القدم	
1	الضربة الفاطمة الامامية بوجه وظهر المضرب		1	المحاورة بالكرة			البداء المنخفض	
1	صد الكرة بوجه وظهر المضرب		1	تصويب الكرة من الثبات			العدو	
1	مواد قانونية في كرة الطاولة		1	مواد قانونية في كرة السلة		2	الوثب العالي بالطريقة السرجية	
1	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	السابعة: كرة اليد للصغار	2	إخلال الاتزان في الجودو كوزوشي	الأولى /جودو	2	تعدية الحواجز أثناء الجري	الثانية: ألعاب القوى
2	المحاورة بالكرة		2	رمية الكتف إيبون – سيو – ناجي	الثانية /جودو	1	الجري في منحني	
1	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز (مستوى الرأس)		2	رمية الخصر الكبري أو – جوشي	الثالثة /جودو	1	مواد قانونية في ألعاب القوى	
1	مواد قانونية في كرة اليد		2	تطبيقات الأداء تعزيز نواتج التعلم	الرابعة /جودو	2	الكاتا الأولى / (البومسى الأولى)	الأولى / تايكونديو
2	الكاتا الأولى / (هيان شودان) الجزء الأول والثاني	الأولى /كاراتيه				2	الكاتا الأولى / (البومسى الأولى) / الجزء الثاني	الثانية / تايكونديو
2	الكاتا الأولى / (هيان شودان) / الجزء الثالث	الثانية /كاراتيه				2	الكاتا الأولى / (البومسى الأولى) / الجزء الثالث	الثالثة / تايكونديو
2	الكاتا الأولى / (هيان شودان) / الجزء الرابع	الثالثة /كاراتيه				2	تطبيقات الأداء / (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة / تايكونديو
2	تطبيقات الأداء / (تعزيز نواتج التعلم)	الرابعة /كاراتيه						
22		الإجمالي	22		الاجمالي	22		الاجمالي