

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف توزيع منهج التربية البدنية 1445 هـ

[موقع المناهج](#) ⇨ [المناهج السعودية](#) ⇨ [الصف الخامس](#) ⇨ [التربية البدنية](#) ⇨ [الفصل الثالث](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الخامس والمادة التربية البدنية في الفصل الثالث

[اختبار نهائي الدور الأول مع نموذج الإجابة](#)

1

[اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة](#)

2

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الخامس	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع	المرحلة:	الأسبوع
الأسبوع (1) 1444/8/20هـ - 2023/3/12م إلى 1444/8/24هـ - 2023/3/16م	الرابعة: كرة السلة	التمريرة المرتدة باليدين تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية			
الأسبوع (2) 1444/8/27هـ - 2023/3/19م إلى 1444/9/1هـ - 2023/3/23م	الرابعة: كرة السلة	المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه التصويب من القفز التوقف في عدة وفي عدتين	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
الأسبوع (3) 1444/9/4هـ - 2023/3/26م إلى 1444/9/8هـ - 2023/3/30م	الرابعة: كرة السلة الأولى	القانون: المادة (5): اللاعبين، المادة (8): وقت اللعب، المادة (9): بداية ونهاية الربع.	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (4) 1444/9/11هـ - 2023/4/2م إلى 1444/9/15هـ - 2023/4/6م	الأولى	بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء علاقة الرياضة بالغذاء الصحي الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (5) 1444/9/18هـ - 2023/4/9م إلى 1444/9/22هـ - 2023/4/13م	الأولى الثامنة: الريشة الطائرة	المرونة القدرة العضلية القانون: المادة (6): القرعة، المادة (7): تسجيل النقاط، المادة (9): الإرسال	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (6) 1444/10/6هـ - 2023/4/26م إلى 1444/10/7هـ - 2023/4/27م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	الإرسال المرتفع ضربة الرد الأمامية الضربة المدفوعة الأمامية	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة			
الأسبوع (7) 1444/10/10هـ - 2023/4/30م إلى 1444/10/14هـ - 2023/5/4م	الثامنة: الريشة الطائرة الأولى	الضربة المقوسة الأمامية الضربة الأمامية من فوق الرأس المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		تنطيط الكرة العالية والمنخفضة		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (6): منطقة المرمى، المادة (7): لعبة الكرة، المادة (9): تسجيل الهدف		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أسفل إلى أعلى) / "أجي - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) / "سوتو - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) / "جيدان - براي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
القياسات البعدية	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلي قوة عضلات البطن والرشاقة		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلي المرونة والاتزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م