

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

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

[5/sa/com.almanahj//:https](https://www.almanahj.com/sa/5)

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الخامس اضغط هنا

\* للحصول على جميع أوراق الصف الخامس في مادة التربية البدنية ولجميع الفصول, اضغط هنا

[https://almanahj.com/sa/5](https://www.almanahj.com/sa/5)

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف الخامس في مادة التربية البدنية الخاصة بـ اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/53>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للصف الخامس اضغط هنا

<https://www.almanahj.com/sa/grade5>

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

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

# توزيع مقرر ودروس التربية البدنية والدفاع عن النفس الصف الخامس ابتدائي الفصل الدراسي الأول ١٤٤٣ هـ

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p>الاسبوع : ١٢-١٤ الى ٢-١٤ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>كرة القدم (الوحدة الثانية)<br/>الصحة واللياقة البدنية (نلوحدة الاولى)</p> | <p>الاسبوع : ٥-١٢ الى ٩-٢ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>كرة القدم (الوحدة الثانية)</p>   | <p>الاسبوع : ٢٨-١ الى ٢٢-٢ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>كرة القدم (الوحدة الثانية) /صحة و لياقة الوحدة الاولى</p>           | <p>الاسبوع : ٢١-١ الى ٢٥-١ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>الصحة واللياقة البدنية (الوحدة الاولى)</p>                             |
| <p>تصويب الكرة بوجه القدم الامامي - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة : حصة واحدة.</p>                      | <p>الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي حصة واحدة .</p>  | <p>اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية حصة واحدة</p>  | <p>أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام - الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام: حصة واحدة</p>               |
| <p>اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية حصة واحدة (الوحدة الاولى).</p>  | <p>كتم الكرة بباطن القدم حصة واحدة</p>  | <p>تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي :حصة واحدة</p>  | <p>الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام واحدة .</p>   |
| <p>الاسبوع : ١١-٣ الى ١٥-٣ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>التايكوندو (الوحدة الاولى)</p>   | <p>الاسبوع : ٤-٣ الى ٨-٣ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>العاب القوى ( الوحدة التاسعة )</p>  | <p>الاسبوع : ٢٦-١ الى ٣١-٣ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>الصحة واللياقة البدنية (الوحدة الاولى) / التنس (الوحدة السادسة)</p> | <p>الاسبوع : ١٩-٢ الى ٢٣-٢ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>التنس (الوحدة السادسة)</p>   |
| <p>الوقفات (وقفة المشي) أب سوجي : حصة واحدة</p>  | <p>البعد المنخفض والمواد القانونية المرتبطة التي تحكم المسابقة-العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة التي تحكم المسابقة-حصة واحدة</p> | <p>الضربة الطائرة العالية - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة : حصة واحدة</p>                        | <p>الارسل المستقيم - الضربة الخلفية حصة واحدة .</p>  |
| <p>الوحدة الثانية<br/>الوقفات (وقفة الطعن الامامية) أب كوبي : حصة واحدة</p>  | <p>الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة حصة واحدة.</p>  | <p>اللياقة القلبية التنفسية - السرعة / حصة واحدة .</p>  | <p>الضربة الساحقة حصة واحدة</p>  |
| <p>الاسبوع : ٩-٤ الى ١٣-٤ هـ ١٤٤٣ هـ</p>   | <p>الاسبوع : ٢-٤ الى ٦-٤ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>التايكوندو (الوحدة الخامسة)</p>   | <p>الاسبوع : ٢٥-٣ الى ٢٨-٣ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>التايكوندو (الوحدة الرابعة)</p>                                     | <p>الاسبوع : ١٨-٣ الى ٢٢-٣ هـ ١٤٤٣ هـ<br/>التايكوندو (الوحدة الثالثة)</p>  |
| <p>مراجعة</p>  | <p>تطبيقات الاداء ( تعزيز نواتج التعلم) الحصة الأولى.</p>   | <p>المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) / أب - تشاجي : الحصة الاولى</p>                              | <p>المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) اولجل / جيروجي / مومتونج / جروجي. الحصة الاولى.</p>   |
| <p>معلم/ة المادة:</p>  | <p>تطبيقات الاداء ( تعزيز نواتج التعلم)</p>   | <p>المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) أب- تشاجي : الحصة الثانية</p>                                | <p>المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) اولجل / جيروجي / مومتونج / جروجي. الحصة الثانية .</p> |
| <p>يعتمد مدير/ة المدرسة:</p>   |   | <p>المرجع العلمي للنماذج من دليل المعلم والمعلمة بعض النماذج تصميمي .</p>                                     | <p>الاسبوع : ١٦-٤ الى ٢٠-٤ هـ ١٤٤٣ هـ</p>  |
| <p>مراجعة</p>  | <p>مراجعة</p>   | <p>مراجعة</p>   | <p>مراجعة</p>  |