

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



خطة توزيع البدنية للفصل الثاني

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الخامس](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 10:07:22 2023-11-29

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الخامس



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

[أسئلة اختبار منتصف الفصل مع نموذج الإجابة](#)

1

[تحضير كامل المنهج](#)

2

[ورقة عمل الأسبوع الثاني](#)

3

الفصل الدراسي الثاني 1445 هـ		المرحلة: الابتدائي		الصف: الخامس		توزيع منهج مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس	
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول	
إجازة مطولة	6/4	الإرسال الجانبي من الأسفل	5/26 5/27 5/28 5/29	تمرير الكرة بالأصابع للإمام وللأعلى	5/19 5/20 5/21 5/22	التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له	5/12 5/13 5/14 5/15
الضربة الرافعة الخلفية	6/5	القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم اللعبة		تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للإمام وللأعلى	5/23	القوة العضلية - السرعة	5/16
الضربة الرافعة الأمامية	6/6						
الضربة نصف الطائرة	6/7 6/8	القوة العضلية - السرعة	6/1				
الأسبوع السابع		إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني		الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس	
القفز فتحاً على المهر عرضاً		تبدأ الإجازة بنهاية دوام الخميس 1445/6/22 هـ		الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	6/18 6/19 6/20 6/21 6/22	الضربة الساحقة الأمامية	
الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط	7/2 7/3 7/4	تستأنف الدراسة الاحد 1445/7/2 هـ		الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	6/11 6/12 6/13 6/14 6/15
المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	7/5 7/6			ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف		قوة عضلات البطن - الرشاقة	
السقطة الخلفية							
(أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء							
الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع		الأسبوع الثامن	
تعزيز نواتج التعلم	8/1 8/2 8/3	السقطة الجانبية	7/23 7/24 7/25 7/26 7/27	إجازة مطولة	7/16	السقطة الخلفية	7/9 7/10 7/11
مراجعة عامة	8/4 8/5	(يوكو - أوكيمي) من الوقوف		(يوكو - أوكيمي) من الرقود	7/17 7/18 7/19 7/20	(أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	7/12 7/13
		تطبيقات الأداء "جملة حركية"		السقطة الجانبية		السقطة الخلفية	
				(يوكو - أوكيمي) من القرفصاء		(أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	
تواريخ مهمة				الأسبوع الثاني عشر			
		إجازة يوم التأسيس	8/12	بداية الدراسة للفصل الثاني	5/12	الاختبارات والبرامج العلاجية	8/8
		بداية اختبار الفصل الثاني	8/8	إجازة مطولة	6/4		8/9
		بداية إجازة الفصل الثاني	8/12	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني	6/22		8/10
		بداية الدراسة للفصل الثالث	8/22	بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل 2	7/2		8/11
				إجازة مطولة	7/16		8/12
مديرة المدرسة:		المشرفة التربوية:		معلمة المادة:			