

تم تحميل وعرض المادة من

منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيح
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني



الفصل الدراسي الثاني توزيع منهج المادة (التربطية بدنية) للصف (الخامس ابتدائي)

ملاحظات	الدروس	التاريخ		الأسبوع	
		إلى	من		
بداية الدراسة الفصل الدراسي الثاني يوم الأحد ١٤٤٤/٥/١٠ إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الأحد ١٤٤٤/٥/٢٤ إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الأحد و الاثنين ١٤٤٤/٦/٢٣-٢٢ إجازة يوم التأسيس يوم الأربعاء و الخميس ١٤٤٤/٨/٣-٢ بداية إجازة الفصل الدراسي الثاني يوم نهاية الخميس ١٤٤٤/٨/١٠	التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له - القوة العضلية (السرعة)	الخميس ١٤٤٤/٥/١٤هـ	الأحد ١٤٤٤/٥/١٠هـ	١	
	تمرير الكرة بالأصابع لإمام وللأعلى - تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للإمام وللأعلى	الخميس ١٤٤٤/٥/٢١هـ	الأحد ١٤٤٤/٥/١٧هـ	٢	
	الإرسال الجانبي من الأسفل القوانين الحديثة الضرورية التي تحكم اللعبة - القوة العضلية (السرعة)	الخميس ١٤٤٤/٥/٢٨هـ	الأحد ١٤٤٤/٥/٢٤هـ	٣	
	إجازة نهاية أسبوع مطولة				
	الضربة الراجعة الخلفية - الضربة الراجعة الأمامية - الضربة نصف الطائرة	الخميس ١٤٤٤/٦/٥هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/١هـ	٤	
	الضربة الساحقة الأمامية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة - قوة عضلات البطن (الرشاقة)	الخميس ١٤٤٤/٦/١٢هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/٨هـ	٥	
	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف - الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف	الخميس ١٤٤٤/٦/١٩هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/١٥هـ	٦	
	القفز فتحاً على المهر عرضاً - الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	الخميس ١٤٤٤/٦/٢٦هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/٢٢هـ	٧	
	إجازة نهاية أسبوع مطولة				
	السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من القرفصاء - السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	الخميس ١٤٤٤/٧/٤هـ	الأحد ١٤٤٤/٦/٢٩هـ	٨	
	السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة - السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود	الخميس ١٤٤٤/٧/١١هـ	الأحد ١٤٤٤/٧/٧هـ	٩	
	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من القرفصاء - السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف	الخميس ١٤٤٤/٧/١٨هـ	الأحد ١٤٤٤/٧/١٤هـ	١٠	
	تطبيقات الأداء "جملة حركية - تعزيز نواتج التعلم	الخميس ١٤٤٤/٧/٢٥هـ	الأحد ١٤٤٤/٧/٢١هـ	١١	
مراجعة عامة	الخميس ١٤٤٤/٨/٣هـ	الأحد ١٤٤٤/٧/٢٨هـ	١٢		
إجازة يوم التأسيس					
الاختبارات نهاية	الخميس ١٤٤٤/٨/١٠هـ	الأحد ١٤٤٤/٨/٦هـ	١٣		

المشرفة المادة :-	مديرة المدرسة :-	المعلمة المادة :-
-------------------	------------------	-------------------



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٤ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٠ / ٥ - ١٤ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له	١
			القوة العضلية - السرعة	١
الثاني	١٧ / ٥ - ٢١ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الثالثة (كرة الطائرة)	تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى	١
			الإرسال المواجه من الأسفل	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الفريق - شكل اللعب)	١
الثالث	٢٥ / ٥ - ٢٨ / ٥ / ١٤٤٤ هـ	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - السرعة	١
			الضربة الراقعة الخلفية	١
الرابع	١ / ٦ - ٥ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	السابعة (كرة الطاولة)	الضربة الراقعة الأمامية	١
			الضربة نصف الطاولة	١
الخامس	٨ / ٦ - ١٢ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	الضربة الساحقة الأمامية	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (المضرب - تعريفات)	١
السادس	١٥ / ٦ - ١٩ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	العاشر (الجمباز الفني)	قوة عضلات البطن - الاتزان	١
			الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	١
السابع	٢٤ / ٦ - ٢٦ / ٦ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور العمودي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف القفز فتحاً على طاولة القفز بالعرض الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء لوثب للأعلى ثم الهبوط المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	١
			السطلة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف	١
الثامن	٢٩ / ٧ - ٤ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	السطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والوقوف	١
			السطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف	١
التاسع	٧ / ٧ - ١١ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	السطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الحركة	١
			طرق المسك (كومي - كاتا)	٢
الحادي عشر	٢١ / ٧ - ٢٥ / ٧ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	٢
الثاني عشر	٢٨ / ٨ - ٢ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثالث عشر	٦ / ٨ - ١٠ / ٨ / ١٤٤٤ هـ	الجودو	اختبارات نهائية	---

• عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية التالية المقر بها في دليل المعلم/المعلمة.

