

تم تحميل وعرض المادة من

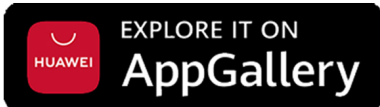
منهجي

mnhaji.com



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ

الصف الخامس الابتدائي

الأسبوع	الوحدة	موضوعات المحتوى
الأول ١٢ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	الأولى	التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له
		القوة العضلية السرعة
الثاني ١٩ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	الثالثة	الكرة الطائرة: تمرير الكرة بالأصابع للأمام الإرسال المواجه من الأسفل
الثالث ٢٦ / ٥ / ١٤٤٥ هـ	الثالثة الأولى	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الفريق - شكل اللعب) القوة العضلية السرعة
الرابع ٤ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	السادسة	كرة الطاولة: الضربة الرافعة الخلفية الضربة الرافعة الأمامية
الخامس ١١ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	السادسة	الضربة نصف الطائرة -الضربة الساحقة الأمامية -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (المضرب - تعريفات)
السادس ١٨ / ٦ / ١٤٤٥ هـ	الأولى العاشرة	قوة عضلات البطن الاتزان الجمباز: الدحرجة الأمامية المنحنية من الوقوف
إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٢٢ / ٦ إلى ١ / ٧		
السابع ٢ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	العاشرة	الوثب للأعلى لأداء نصف نفقة حول المحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف -القفز متحاً على طاولة القفز عرضاً -الاقتراب والارتفاع على سلم الارتفاع للوثب للأعلى ثم الهبوط -المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز
الثامن ٩ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	الجودو	الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف السقطة الأمامية الدائرية (ماي - موري - أوكيمي) من الجثو والقرصاء
التاسع ١٦ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	الجودو الجودو	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - موري - أوكيمي) من الوقوف السقطة الأمامية الدائرية (ماي - موري - أوكيمي) من الحركة
العاشر ٢٣ / ٧ / ١٤٤٥ هـ	الجودو	طرق المسك (كومي - كاتا) يتبع: طرق المسك (كومي - كاتا)
الحادي عشر ١ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	الجودو	تطبيقات الأداء "جملة حركية" يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"
الثاني عشر ٨ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	اختبارات الفصل الدراسي الثاني	