

تم تحميل وعرض المادة من

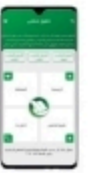
منهجي

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 مقرر الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الخامسة كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	١
			تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	١
الثالث	٧ / ٩ - ١١ / ٩ / ١٤٤٥ هـ		تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز	١
			القانون: منطقة المرمى: المادة (٦)، المادة (٧): لعب الكرة، المادة: (٩) تسجيل الهدف	١
			تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد	١
الرابع	١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الثامنة (الريشة الطائرة)	الإرسال المرتفع	١
			ضربة الرد الأمامية	١
الخامس	٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ		الضربة المدفوعة الأمامية	١
			الضربة المقوسة الأمامية	١
السادس	١٢ / ١٠ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ		الضربة الأمامية من فوق الرأس	١
		القانون: المادة (٦): القرعة، المادة (٧): تسجيل النقاط، المادة (٩): الإرسال	١	
السابع	١٩ / ١٠ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ		تقويم نواتج تعلم وحدة كرة الريشة الطائرة	١
الثامن	٢٦ / ١٠ - ١ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	العاشرة (الجمباز الفني)	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	١
			الوثب للأعلى لأداء نصف لفّة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف	١
			الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط	١
التاسع	٤ / ١١ - ٨ / ١١ / ١٤٤٥ هـ		القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	١
			تقويم نواتج تعلم وحدة الجمباز الفني	١
العاشر	١١ / ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	الجودو	السقطلة الأمامية (ماي - أوكيمي) السقطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي)	١
			السقطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف	١
الحادي عشر	١٨ / ١١ - ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥ هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني عشر	٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥ هـ		اختبارات	---
الثالث عشر	٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥ هـ	-----	اختبارات	---

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :

على المعلم /ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - السرعة - الرشاقة) أثناء تعليم الخبرات التعليمية



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com