

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 ليصك كل جديد



# خطة مقترحة لمقرر الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )		الأول
١	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام			الثاني
١	الأوضاع الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام			الثالث
١	اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية			الرابع
١	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	الأولى ( كرة القدم )		الخامس
١	الجري بالكرة بوجد القدم الخارجي			السادس
١	كتم الكرة بباطن القدم			السابع
١	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي			الثامن
١	خطان من أخطاء سوء السلوك مادة رقم (١٢) - طريقة تسجيل الهدف مادة (١٠)			التاسع
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها			العاشر
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		الحادي عشر
١	الإرسال المستقيم	السادسة ( التنس )		الثاني عشر
١	الضربة الخلفية			الثالث عشر
١	الضربة الساحقة			الرابع عشر
١	الضربة الطائفة العالية القانون : الكرة قاعدة (٢) - المضرب قاعدة (٤)			الخامس عشر
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها		السادس عشر	
١	القوة العضلية - التوافق	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		السابع عشر
٢	البدء المنخفض	التاسعة ( ألعاب القوى )		الثامن عشر
٢	آلية العدو الصحيح			التاسع عشر
٢	الوثب العالي بالطريقة السرجية			العاشرون
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		الحادي عشر	
١	السرعة - التوافق	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		الثاني عشر
١	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	( التايكوندو )		الثالث عشر
١	الوقفات / وقفة الطعن الأمامية			الرابع عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة / (الكلمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي"			الخامس عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"			السادس عشر
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)			السابع عشر
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		الثامن عشر
-----	اختبارات	-----		التاسع عشر