

تم تحميل وعرض الماده من



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



EXPLORE IT ON  
AppGallery

GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



# خطة مقترنة لقرر الصف الخامس الابتدائي

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

الاسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		(كرة الطائرة) (كرة الطاولة)	الى(ى) صحة ولياقة بدنية )	١
			تمرير الكرة بالاصابع للأمام	١
			الإرسال الجانبي من الأسفل	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
الثاني		(كرة الطاولة)	الضربة الرفعية الخلفية - الضربة الرافعة الامامية	١
			الضربة نصف الطائرة	١
			الضربة الساحقة الامامية	١
			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
الثالث		(الجمباز الفني)	الدحرجة الامامية المنحنية من الوقوف	١
			اللوب لأعلى لأداء نصف لفة حول الحور الطولي ثم أداء الدحرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف	١
			القفزفتحاً على المهر عرضاً	١
			الاقتراب والارتفاع على سلم الارتفاء لللوب لأعلى ثم الهبوط	١
الرابع		(الجمباز الفني)	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
			السقطة الخلفية (أوشريو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
			السقطة الخلفية (أوشريو - أوكيمي) من الحركة	١
			السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقد - من القرفصاء	١
الخامس		(الجمباز الفني)	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
			بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء - علاقة الرياضة بالغذاء الصحي	١
			التمريبرة الصدرية	١
			التمريبرة الكتف	١
السادس		(كرة السلة)	تنحيف الكرات العالية والمنخفضة	١
			تصوير الكرة باليدين من أسفل	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
			الإرسال المرتفع	١
السابع		(كرة السلة)	ضربة الرد الامامية	١
			الضربة المدفعية الامامية - الضربة المقسوسة الامامية	١
			الضربة الامامية من فوق الرأس	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
الثامن		(الريشة الطائرة)	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	١
			تنحيف الكرات العالية والمنخفضة	١
			التصوير من مستوى فوق الرأس مع الارتكاز	١
			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
الحادي عشر		(كرة اليد)	الوقفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الامامي)	١
			مهارات الهجومية من الحركة (اللكلمة الامامية المستقيمة) جودان - اوى - تسوكي	١
			مهارات الهجومية من الحركة (اللكلمة الامامية المستقيمة) شودان - اوى - تسوكي	١
			مهارات الهجومية من الحركة (الركلة الامامية) ماي - جيري	١
العاشر				١
				١
الحادي عشر				١
				١
الثاني عشر				١
				١
الثالث عشر				١
				١
الرابع عشر				١
				١
الخامس عشر				١
				١
السادس عشر				١
				١
السابع عشر				١
				١
الثامن عشر				١
				١