

تم تحميل وعرض المادة من

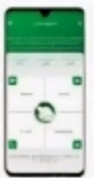
منهجي

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 وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لقرر الصف الخامس الابتدائي

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني	١
			تمرير الكرة بالأصابع للأمام	١
الثاني		الثالثة (كرة الطاولة)	الإرسال الجانبي من الأسفل	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
الثالث		السابعة (كرة الطاولة)	الضربة الرفعة الخلفية - الضربة الراقعة الأمامية	١
			الضربة نصف الطاولة	١
الرابع			الضربة الساحقة الأمامية	١
			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
الخامس			الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	١
			الوثب لأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف	١
السادس		العاشرة (الجمباز الفني)	القفز فتحاً على المهر عرضاً	١
			الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط	١
			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
السابع			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	١
الثامن		الجودو	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
التاسع		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء - علاقة الرياضة بالغذاء الصحي	١
العاشر		الرابعة (كرة السلة)	التمريرة الصدرية	١
			التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف	١
الحادي عشر			تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	١
			تصويب الكرة باليدين من أسفل	١
الثاني عشر			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
			الإرسال المرتفع	١
الثالث عشر		الثامنة (الريشة الطائرة)	ضربة الرد الأمامية	١
			الضربة المدفوعة الأمامية - الضربة المقوسة الأمامية	١
الرابع عشر			الضربة الأمامية من فوق الرأس	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
الخامس عشر		الخامسة (كرة اليد)	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	١
			تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	١
السادس عشر			التصويب من مستوى فوق الرأس مع الارتكاز	١
			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
السابع عشر		الكاراتيه	الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوى - تسوكي	١
الثامن عشر			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوى - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيرى	١



@mnhajicom