

تم تحميل وعرض المادة من

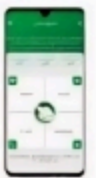
# منهجي

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 لمقرر الصف الخامس الابتدائي

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

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