

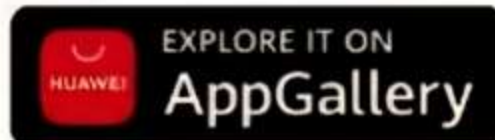
تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الخامس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٠ إلى ١٤-٨-١٤٤٨هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م الوحدة: الأولى- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. تهيئة	من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة: الثانية-تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي الوحدة: الثانية-الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية-كنتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي	من ٤-١٦ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٩-٢٧ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م الوحدة: الأولى- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها. تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها
الأسبوع ٢	من ٣-١٧ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٨-٣٠ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م الوحدة: الأولى- أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الوحدة: الأولى- الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام الوحدة: الأولى- الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	
الأسبوع ٣	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م الوحدة: التاسعة-البداية المنخفض	
الأسبوع ٤	من ٤-٣٠ إلى ٤-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة: السادسة-الضربة الساحقة مراجعة الوحدة: السادسة-الضربة الطائفة العالية		
الأسبوع ٥	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١ إلى ١٥-١١-٢٠٢٦م الوحدة: التاسعة-آلية العدو		
الأسبوع ٦	من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م الوحدة: التاسعة-الوثب العالي بالطريقة السريعة		
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة: السادسة-الإرسال المستقيم مراجعة الوحدة: السادسة-الضربة الخلفية		
الأسبوع ٨	من ٤-٣٠ إلى ٤-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة: السادسة-الضربة الساحقة مراجعة الوحدة: السادسة-الضربة الطائفة العالية		
الأسبوع ٩	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها		
الأسبوع ١٠	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م الوحدة: التاسعة-البداية المنخفض		
الأسبوع ١١	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١ إلى ١٥-١١-٢٠٢٦م الوحدة: التاسعة-آلية العدو		
الأسبوع ١٢	من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م الوحدة: التاسعة-الوثب العالي بالطريقة السريعة		
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		
الأسبوع ١٤	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٢٩ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م الوقوفات / وقفة المشي / "أب - سوجي" الوقوفات / وقفة الطعن الأمامية		
الأسبوع ١٥	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م المهارات الهجومية من الحركة / للكمة الأمامية المستقيمة / "أوجلل - جريوجي" / "موتونج - جريوجي" المهارات الهجومية من الحركة / الركلة الأمامية / "أب - تشاجي"		
الأسبوع ١٦	من ٧-٤ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)		
الأسبوع ١٧	من ٧-١١ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م مراجعة عامة		
الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م اختبارات شفوية وعملية		
الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ١-٣ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات نهائية		
الأسبوع ٢٠	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١-٨ إلى ١٦-٧-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام		

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الخامس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
--	-----------------------------	----------------------	------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م الوحدة: الأولى- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهنية	من ٣-٢٤ إلى ١٤٤٨-٣-٢٨ هـ من ٩-٦ إلى ٢٠٢٦-٩-١٠ م الوحدة: الأولى- أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الوحدة: الأولى- الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام الوحدة: الأولى- الطريقة الصحيحة للتنسلق وأثرها على سلامة القوام	من ٤-٢ إلى ١٤٤٨-٤-٦ هـ من ٩-١٣ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية	من ٩-٢٠ إلى ١٤٤٨-٤-١٣ هـ من ٢٤-٩-٢٦ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة: الثانية- تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي الوحدة: الثانية- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية- كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي	من ٤-١٦ إلى ١٤٤٨-٤-٢٠ هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٠-١ م الوحدة: الثانية- تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي مراجعة	من ٤-٢٣ إلى ١٤٤٨-٤-٢٧ هـ من ١٠-٤ إلى ٢٠٢٦-١٠-٨ م الوحدة: الأولى- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها. تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٣٠ إلى ١٤٤٨-٥-٤ هـ من ١٠-١١ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٥ م الوحدة: السادسة- الإرسال المستقيم مراجعة الوحدة: السادسة- الضربة الخلفية	من ٥-٧ إلى ١٤٤٨-٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٢ م الوحدة: السادسة- الضربة الساحقة مراجعة الوحدة: السادسة- الضربة الطائرة العالية	من ٥-١٤ إلى ١٤٤٨-٥-١٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٩ م تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	من ٥-٢١ إلى ١٤٤٨-٥-٢٥ هـ من ١١-١ إلى ٢٠٢٦-١١-٥ م الوحدة: التاسعة- البدء المنخفض	من ٥-٢٨ إلى ١٤٤٨-٥-٢ هـ من ١١-٨ إلى ٢٠٢٦-١١-١٢ م الوحدة: التاسعة- آلية العدو	من ٦-٥ إلى ١٤٤٨-٦-٩ هـ من ١١-١٥ إلى ٢٠٢٦-١١-١٩ م الوحدة: التاسعة- الوثب العالي بالطريقة السرجية
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-١٠ إلى ١٤٤٨-٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٨ م 🏆 إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ١٤٤٨-٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣ م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٦-٢٦ إلى ١٤٤٨-٧-١ هـ من ١٢-٦ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٠ م الوقفات / وقفة المشي ("أب - سوجي") الوقفات / وقفة الطعن الأمامية)	من ٧-٤ إلى ١٤٤٨-٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٧ م المهارات الهجومية من الحركة / الكلمة الأمامية المستقيمة ("أوجلل - جريوجي") / "مومتونج - جيروجي" --- المهارات الهجومية من الحركة / الركلة الأمامية / "أب - تشاجي"	من ٧-١١ إلى ١٤٤٨-٧-١٥ هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٤ م مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)	من ٧-١٨ إلى ١٤٤٨-٧-٢٢ هـ من ١٢-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣١ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة				
من ٧-٢٥ إلى ١٤٤٨-٧-٢٩ هـ من ١٣-١ إلى ٢٠٢٧-١-٧ م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٧-٣٠ إلى ١٤٤٨-٨-٨ هـ من ١-٨ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م 🏆 إجازة منتصف العام				