

توزيع مقرر الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع	
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول	
١	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام		الثانية (كرة القدم)	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			٢٨ / ٢ - ٣ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				الرابع
١	الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	كتم الكرة بباطن القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها				
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الأولى (الصحة)	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس	
١	الإرسال المستقيم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	السادسة (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس	
١	الضربة الخلفية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	الضربة الساحقة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها				
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى (الصحة)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن	
١	البدء المنخفض - آلية العدو الصحيح المواد القانونية الحديثة المرتبطة	التاسعة (ألعاب القوى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع	
١	الوثب العالي بالطريقة السرجية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة				
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها				
١	الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - مكي"				
١	الصد من الخارج للداخل "مومتوج - مكي"	التايكوندو - الثانية	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر	
١	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"				
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر	
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر	



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com