

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمية، يهدف موقع واجبي إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



# توزيع مقرر الصف الخامس الابتدائي

## الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة	الثالثة (كرة الطائرة)	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بالأصابع للأمام			الثالث
١	الإرسال المواجه من الأسفل القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - شكل اللعب) <b>تقويم نواتج التعلم في كرة الطائرة وتعزيزها</b>			٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ
١	المرونة - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	الضربة الراجعة الخلفية	السابعة (كرة الطاولة)	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الضربة الراجعة الأمامية			السادس
١	الضربة نصف الطائرة			٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ
١	الضربة الساحقة الأمامية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (المضرب - تعريفات) <b>تقويم الخبرات التعليمية في كرة الطاولة وتعزيزها</b>			٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ
١	القوة العضلية - التحمل العضلي	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٢ / ٧ - ١٦ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	التمريرة المرتدة باليدين	الثامن		
١	المحاورة مع تغيير سرعة الاتجاه = التصويب من القفز	التاسع		
١	التوقف في عدة وعدتين تنظيم الكرات العالية والمنخفضة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (اللاعبون - وقت اللعب - بداية ونهاية المباراة) <b>تقويم الخبرات التعليمية في وحدة السلة وتعزيزها</b>	الرابعة (كرة السلة)	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)	الكاراتيه	٢ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الصد من الخارج للداخل (سوتو - أوكي)			الثاني عشر
١	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي)			١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر
-----	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر