

تم تحميل وعرض المادة من

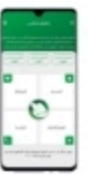
منهجي

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 وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



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"	التاكوندو - 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