

تم تحميل وعرض المادة من

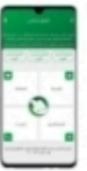
# منهجي

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 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		٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	الإرسال المواجه من الأسفل القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - شكل اللعب)		٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	تقويم نواتج التعلم في كرة الطائرة وتعزيزها			
١	المرونة - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٧ / ٦ - ٩ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	الضربة الراقعة الخلفية	السابعة (كرة الطاولة)	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الضربة الراقعة الأمامية		٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الضربة نصف الطاولة		٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضرب - تعريفات)		٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	تقويم الخبرات التعليمية في كرة الطاولة وتعزيزها			
١	القوة العضلية - التحمل العضلي	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٢٨ / ٧ - ٢ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	التمريرة المرتدة باليدين	الرابعة (كرة السلة)	١٢ / ٧ - ١٦ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	المحاورة مع تغيير سرعة الاتجاه =		١٩ / ٧ - ٢٣ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	التصويب من القفز		٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	التوقف في عدة وعدتين	الكاراتيه	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	تنظيم الكرات العالية والمنخفضة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (اللاعبون - وقت اللعب - بداية ونهاية المباراة)		٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة السلة وتعزيزها		٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)	الكاراتيه	٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الصد من الخارج للداخل (سوتو - أوكي)		٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي)		٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	-----	١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة		١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
-----	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com