

تم تحميل وعرض المادة من

موقع 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 الثالث ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢ / ٩ - ١٤٤٦/٩/٦ هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبليّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني	٩ / ٩ - ١٤٤٦/٩/١٣ هـ	الخامسة كرة اليد	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	١
الثالث	١٦ / ٩ - ١٤٤٦/٩/٢٠ هـ		تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	١
			التصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز	١
			القانون: منطقة المرمى: المادة (٦) ، المادة (٧) : لعب الكرة ، المادة (٩) : تسجيل الهدف	١
الرابع	٨ / ١٠ - ١٤٤٦/١٠/١٢ هـ		الثامنة (الريشة الطائرة)	تقويم نواتج تعلم وحدة كرة اليد
الخامس	١٥ / ١٠ - ١٤٤٦/١٠/١٩ هـ	الإرسال المرتفع		١
		ضربة الرد الأمامية		١
		الضربة المدفوعة الأمامية		١
السادس	٢٢ / ١٠ - ١٤٤٦/١٠/٢٦ هـ	الضربة المقوسة الأمامية		١
السابع	٢٩ / ١٠ - ١٤٤٦/١١/٣ هـ	الضربة الأمامية من فوق الرأس		١
		القانون: المادة (٦) : القرعة ، المادة (٧) : تسجيل النقاط ، المادة (٩) : الإرسال		١
		تقويم نواتج تعلم وحدة كرة الريشة الطائرة	١	
الثامن	٨ / ١١ - ١٤٤٦/١١/١٠ هـ	العاشرة (الجمباز الفني)	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	١
التاسع	١٣ / ١١ - ١٤٤٦/١١/١٧ هـ		الوثب للأعلى أداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف	١
		الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط	٢	
العاشر	٢٠ / ١١ - ١٤٤٦/١١/٢٤ هـ	الجدودو	المقفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	١
الحادي عشر	٢٧ / ١١ - ١٤٤٦/١٢/٢ هـ	وحدة القياس البعدي	تقويم نواتج تعلم وحدة الجمباز الفني	١
			السقطلة الأمامية (ماي - أوكيمي)	١
			السقطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي)	١
الثاني عشر	١٩ / ١٢ - ١٤٤٦/١٢/٢٣ هـ		السقطلة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف	١
			طرق المسك في الجدودو (كومي - تاكا)	٢
الثالث عشر	٢٦ / ١٢ - ١٤٤٦/١٢/٢٦ هـ	-----	القياسات البعديّة لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثالث عشر	٢٦ / ١٢ - ١٤٤٧/١/١ هـ	-----	اختبارات	----



@mnhajicom

موقع منهجي
mnhaji.com

