

# 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			
١	الإرسال المواجه من الأسفل القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب - شكل اللعب)			
١	تقويم نواتج التعلم في كرة الطائرة وتعزيزها		٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
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			
١	الضربة نصف الطائرة			
١	الضربة الساحقة الأمامية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (المضرب - تعريفات)			
١	تقويم الخبرات التعليمية في كرة الطاولة وتعزيزها		٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	القوة العضلية - التحمل العضلي	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٢٨ / ٦ - 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 -			
١	التصويب من القفز			
١	التوقف في عدة وعدتين		١٩ / ٧ - ٢٣ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	تنظيف الكرات العالية والمنخفضة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (اللاعبون - وقت اللعب - بداية ونهاية المباراة)	الكاراتيه	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة السلة وتعزيزها			
١	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)			
١	الصد من الخارج للداخل (سوتو - أوكي)		٣ / ٨ - ٧ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي)		١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	-----	-----	-----
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	-----	-----	-----
-----	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ / ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر

