

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس					
الصف: الصف الخامس الابتدائي					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهيئة الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة: الأولى-أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة لل صعود وأثرها على سلامة القوام	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام الوحدة: الأولى-إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة: الأولى-بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء الوحدة: الأولى-علاقة الرياضة بالغذاء الصحي	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة: الأولى-الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي مراجعة الوحدة: الأولى-الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة: الثانية-تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي الوحدة: الثانية-التمرير بالكرة بوجه القدم الخارجي
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة: الثانية-كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي مراجعة الوحدة: الثانية-تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة: الثالثة-تمرير الكرة بالأصابع للأمام مراجعة الوحدة: الثالثة-الإرسال المواجه من أسفل	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة: الرابعة-التمريرة المرتدة باليدين	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة: الرابعة-المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة: الرابعة-التصويب من القفز	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة: الرابعة-التوقف في عدة وفي عدتين
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة: الرابعة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض مراجعة	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة: الخامسة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز مراجعة	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات نهائية

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية. ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف. ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية. ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية. ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥. ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الصف الخامس الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧			
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5		الأسبوع 6	
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣		من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠		من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧	
الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.		الوحدة: الأولى-أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام		الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام		الوحدة: الأولى-بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء		الوحدة: الأولى-الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي		الوحدة: الثانية-تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي	
التهينة		الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام		الوحدة: الأولى-إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له		الوحدة: الأولى-علاقة الرياضة بالغذاء الصحي		مراجعة		الوحدة: الثانية-تمرير كرة القدم بوجه القدم الخارجي	
الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/الاتزان) وطرق قياسها.								الوحدة: الأولى-الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها			
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11		الأسبوع 12	
من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١		من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨		من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥		من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢		من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	
الوحدة: الثانية-كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي		الوحدة: الثالثة-تمرير الكرة بالأصابع للأمام		الوحدة: الرابعة-التمريرة المرتدة باليدين		الوحدة: الرابعة-المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه		الوحدة: الرابعة-التصويب من القفز		الوحدة: الرابعة-التوقف في عدة وفي عدتين	
مراجعة		مراجعة									
الوحدة: الثانية-تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي		الوحدة: الثالثة-الإرسال المواجه من أسفل									
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17		الأسبوع 18 و 19	
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧		من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥		من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢		الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩	
الوحدة: الرابعة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض		الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس		الوحدة: الخامسة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض		الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز		مراجعة		اختبارات شفوية وعملية	
مراجعة						مراجعة				الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦	
										اختبارات نهائية	

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية. ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف. ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية. ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية. ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥. ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨