

خطة مقترحة لمقرر الصف الخامس الابتدائي

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		الأول
١	تمرير الكرة بالأصابع للإمام	الثالثة (كرة الطائرة)		الثاني
١	الإرسال الجانبي من الأسفل			
١	مراجعة مهارات الوحدة الثالثة			
١	الضربة الرفعة الخلفية - الضربة الرفعة الأمامية	السابعة (كرة الطاولة)		الثالث
١	الضربة نصف الطائرة			
١	الضربة الساحقة الأمامية			
١	مراجعة مهارات الوحدة السابعة			الرابع
١	الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	العاشر (الجمباز الفني)		الخامس
١	الوثب لأعلى ل أداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف			
١	القصر فتحاً على المهر عرضاً			
١	الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط			السادس
١	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة			السابع
١	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	الجودو		الثامن
١	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة			
١	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء			
١	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة			
١	بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء - علاقة الرياضة بالغذاء الصحي	الأولى (صحة ولياقة بدنية)		التاسع
١	التمريرة الصدرية	الرابعة (كرة السلة)		العاشر
١	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف			
١	تنطيط الكرات العالية والمنخفضة			
١	تصويب الكرة باليدين من أسفل			
١	مراجعة مهارات الوحدة الثالثة			الثاني عشر
١	الإرسال المرتفع	الثامنة (الريشة الطائرة)		الثالث عشر
١	ضربة الرد الأمامية			
١	الضربة المدفوعة الأمامية - الضربة المقوسة الأمامية			
١	الضربة الأمامية من فوق الرأس			
١	مراجعة مهارات الوحدة الثامنة			الرابع عشر
١	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	الخامسة (كرة اليد)		الخامس عشر
١	تنطيط الكرات العالية والمنخفضة			
١	التصويب من مستوى فوق الرأس مع الارتكاز			
١	مراجعة مهارات الوحدة الخامسة			السادس عشر
١	الوقفات في الكاراتيه (وقفه الارتكاز الأمامي)	الكاراتيه		السابع عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (الكلمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي			
١	المهارات الهجومية من الحركة (الكلمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوي - تسوكي			
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيري			