



التربية البدنية والدفاع عن النفس



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم

خطة التعلم الأسبوعية

الصف الخامس الابتدائي

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم



معلم/ة المادة:

المشرف/ة التربوي:

مدير/ة المدرسة:



إعداد: أ. نواف المنيف – شريح القاضي - تبوك

التربية البدنية والدفاع عن النفس



جدول الحصص الأسبوعي

الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	
الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	
						الأحد
						الاثنين
						الثلاثاء
						الأربعاء
						الخميس

الفصل الدراسي الثاني

١٥-٥-٢١ / ٨ / ١٤٤٦هـ

ملاحظات ولي الأمر

ملاحظات المعلم /ة

الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

٥/١٩ - ٥/١٥

الأسبوع

١



الحصة الأولى والثانية

عنوان الدرس:

القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الهدف التعليمي:

قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

القوة العضلية، رمي الكرة من وضع الجلوس

التحمل العضلي، التعلق من وضع ثني الذراعين

المرونة (صندوق المرونة)

السرعة، العدو مسافة ٣٠ أو ٤٠ م

الرشاقة، الجري المتعرج مسافة ٣٠ م

ملاحظات:

الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

الكرة الطائرة، تمرير الكرة بالأصابع للأمام

الهدف التعليمي :

أن يمرر الطالب له الكرة بالأصابع من الأمام بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

القوة العضلية - السرعة

الهدف التعليمي :

أن يمارس الطالب له تدريباً بلدياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القوة العضلية - السرعة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٥ / ٢٦ - ٥ / ٢٢

الأسبوع

٢



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها

الهدف التعليمي :

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة كرة الطائرة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

الإرسال المواجه من الأسفل
تطبيقات قانون الكرة الطائرة (الفريق - شكل اللعب)

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب له الإرسال المواجه من الأسفل للأمام بطريقة صحيحة
أن تتعزز لدى الطالب له معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسات في كرة الطائرة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٦/٤ - ٥/٢٩

الأسبوع

٣



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

كرة الطاولة الضربة الرافعة الخلفية

الهدف التعليمي:

أن يطبق الطالب له الضربة الرافعة الخلفية بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

المرونة - الرشاقة

الهدف التعليمي:

أن يمارس الطالب تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية المرونة
أن يمارس الطالب له تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة
بالأداء الرشاقة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

٦/٩ - ٦/٧

الأسبوع

٤

٦/١١ - ٦/١٠

إجازة
مطولة



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

الضربة نصف الطئرة

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب له الضربة نصف الطئرة بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

الضربة الرافعة الأمامية

الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب له الضربة الرافعة الأمامية بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٦/١٨ - ٦/١٤

الأسبوع

٥



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها

الهدف التعليمي :

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة كرة الطاولة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

الضربة الساحقة الأمامية
تطبيقات قانون كرة الطاولة (المضرب - تعريفات)

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب له الضربة الساحقة الأمامية بالطريقة الصحيحة
أن تتعزز لدى الطالب له معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسات في كرة الطاولة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٦/٢١ - ٦/٢٥

الأسبوع

٦



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

كرة السلة، التمرير المرتل باليدين

الهدف التعليمي:

أن يطبق الطالب /ه التمرير المرتل باليدين بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

القوة العضلية - التحمل العضلي

الهدف التعليمي:

أن يمارس الطالب /ه تدريبا بلنيا ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القوة العضلية - التحمل العضلي

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

٧ / ٢ - ٦ / ٢٨

الأسبوع

٧

٧ / ١١ - ٧ / ٣

إجازة منتصف
العام الدراسي



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

التصويب من القفز

الهدف التعليمي :

أن يتمكن الطالب /هـ من التصويب من القفز بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

المحورث مع تغيير سرعة الاتجاه

الهدف التعليمي :

أن يتمكن الطالب /هـ من المحورث مع تغيير السرعة - الاتجاه بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الأسبوع
٨



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

تنطيط الكرات العالية والمنخفضة
تطبيقات قانون كرة السلة للاعبون وقت اللعب. بداية ونهاية المباراة

الهدف التعليمي:

ان يتمكن الطالب /هـ من تنطيط الكرات العالية والمنخفضة
أن يعرف الطالب /هـ بعض القوانين الضرورية الحليثة التي تحكم المنافسة
في كرة السلة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

التوقف في عدو وعلتين

الهدف التعليمي:

أن يتمكن الطالب /هـ من التوقف في عدو وفي علتين بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

٧ / ٢٣ - ٧ / ١٩

الأسبوع

٩



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

الكاراتيه . الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)

الهدف التعليمي :

أن ينفذ الطالب /ه مهارة الصد من أسفل إلى أعلى أجي - أوكي بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها

الهدف التعليمي :

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة كرة السلة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٧ / ٢٦ - ٧ / ٣٠

الأسبوع

١٠



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي)

الهدف التعليمي :

أن ينفذ الطالب /ه مهارة الصد من أعلى إلى أسفل جيدان - براي
بالذراع اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

الصد من الخارج للداخل (سوتو - أوكي)

الهدف التعليمي :

أن ينفذ الطالب /ه مهارة الصد من الخارج للداخل سوتو - أوكي بالذراع
اليمنى واليسرى من التحرك للأمام والخلف

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٨ / ٧ - ٨ / ٣

الأسبوع

١١



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

القياسات البعديّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الهدف التعليمي :

قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

تطبيقات الأداء جملة حركية

الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب /ه المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام والخلف

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٨ / ١٤ - ٨ / ١٠

الأسبوع

١٢



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للمصف الخامس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

٨/٢١ - ٨/١٧

الأسبوع
١٣



الاختبارات النهائية الفصل الدراسي الثاني