

خطة التعلم الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

Physical Education and Self-Defence

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الأول ١٤ / ٢ - ١٨ - ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية
اسم الخبرة التعليمية	القياس القبلي
الهدف	تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
الواجب	-----

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثاني ٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	القوة العضلية - السرعة	اسم الخبرة التعليمية
أن يمرر الطالب/ة الكرة بوجه القدم الخارجي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً القوة العضلية - السرعة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثالث ٢٨ / ٢ - ٣ / ٢٨ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
كتم الكرة بباطن القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اسم الخبرة التعليمية
أن يكتم الطالب/ة الكرة بباطن القدم أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يجري الطالب/ة بالكرة بوجه القدم الخارجي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الرابع ٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اسم الخبرة التعليمية
أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يمارس الطالب/ة الكرة بوجه القدم الأمامي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الخامس ١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	
الرشاقة - المرونة	الإرسال المستقيم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اسم الخبرة التعليمية
أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً الرشاقة - المرونة	أن يؤدي الطالب/ة الإرسال المستقيم بطريقة صحيحة أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السادس ٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	
الضربة الخلفية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الضربة الساحقة والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الضربة الخلفية أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يؤدي الطالب/ة الضربة الساحقة أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل – واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السابع ٣ / ٢٦ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	
الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	اسم الخبرة التعليمية
أن يطبق الطالب/ة الكرة بطريقة صحيحة أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	الهدف
حل ورقة العمل – واجب في منصة مدرستي	-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثامن ٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
البدء المنخفض - آلية العدو الصحيح المواد القانونية الحديثة المرتبطة	القوة العضلية - السرعة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة البدء المنخفض أن يعدو الطالب/ة وقتاً لآلية العدو أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً القوة العضلية - السرعة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع التاسع ١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	اسم الخبرة التعليمية
أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يؤدي الطالب/ة الوثب العالي بالطريقة السرجية أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع العاشر ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الصد من الخارج للداخل "مومتونج - مكي"	الصد من أسفل إلى أعلى "أولج - مكي"	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الصد من الخارج للداخل "مومتونج - مكي"	أن يؤدي الطالب/ة الوقفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الحادي عشر ٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"	اسم الخبرة التعليمية
تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	أن يؤدي الطالب/ة الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com