

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول لعام : ١٤٤٦ هـ

للفصل الخامس ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الحصة	عنوان الدرس	تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأول	من ١٥/٥ إلى ١٩/٥/١٤٤٦ هـ	القياس القبلي		القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - الرشاقة) السرعة	
الثاني	من ٢٢/٥ إلى ٢٦/٥/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	الحصة الأولى	ممارسة تدريباً ينمي عنصر القوة العضلية	
		كرة طائرة	الحصة الثانية	تمرير الكرة بالأصابع للأمام	
الثالث	من ٢٩/٥ إلى ٤/٦/١٤٤٦ هـ	كرة طائرة	الحصة الأولى	الإرسال المواجه من أسفل	
		كرة طائرة	الحصة الثانية	قانون كرة الطائرة (منطقة اللعب)	
الرابع	من ٧/٦ إلى ٩/٦/١٤٤٦ هـ	كرة طائرة	الحصة الأولى	يتبع قانون كرة الطائرة (شكل اللعب) تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة	
		الصحة واللياقة البدنية	الحصة الثانية	التحمل العضلي (قوة عضلات البطن) - المرونة	
الخامس	من ١٤/٦ إلى ١٨/٦/١٤٤٦ هـ	كرة الطاولة	الحصة الأولى	الضربة الرافعة الخلفية	
		كرة الطاولة	الحصة الثانية	الضرب الرافعة الأمامية	
السادس	من ٢١/٦ إلى ٢٥/٦/١٤٤٦ هـ	كرة الطاولة	الحصة الأولى	الضربة الساحقة الأمامية	
		كرة الطاولة	الحصة الثانية	قانون كرة الطاولة (المضرب ٤/٢ - تعريفات ٥/٢) تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة	
السابع	من ٢٨/٦ إلى ٢/٧/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	الحصة الأولى	ممارسة تدريباً ينمي عنصر الرشاقة - السرعة	
		كرة السلة	الحصة الثانية	التمريرة المرتدة باليدين المحاورّة مع تغيير السرعة / الاتجاه	
الثامن	من ١٢/٧ إلى ١٦/٧/١٤٤٦ هـ	كرة السلة	الحصة الأولى	التصويب من القفز	
		كرة السلة	الحصة الثانية	التوقف عن العدو في عدتين تنطيط الكرة العالي والمنخفض	
التاسع	من ١٩/٧ إلى ٢٣/٧/١٤٤٦ هـ	كرة السلة	الحصة الأولى	قانون كرة السلة (اللاعبين - وقت اللعب) تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة السلة	
		الكاراتيه	الحصة الثانية	الصد من أسفل إلى أعلى (أجي - أوكي)	
العاشر	من ٢٦/٧ إلى ٣٠/٧/١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	الحصة الأولى	الصد من الخارج للدخل (سوتو - أوكي)	
		الكاراتيه	الحصة الثانية	الصد من أعلى إلى أسفل (جيدان - براي)	
الحادي عشر	من ٣/٨ إلى ٧/٨/١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	الحصة الأولى	تعزيز نواتج التعلم	
الثاني عشر	من ١٠/٨ إلى ١٤/٨/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	الحصة الثانية	القياسات البعدية للياقة البدنية	
		اختبارات		اختبارات الفصل الدراسي الثاني	

مديرة المدرسة :

معلمة التربية البدنية :