



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

خطة مقترحة لمقرر المرحلة الابتدائية الصفوف العليا

(التعليم العام – تحفيظ القرآن)

حسب توزيع قناة عين ومنصة مدرستي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ – ١٤٤٨ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- المعلم / ة
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

نسخة (١)



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الثالث		الأولى (كرة القدم)	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	١
			الجرى بالكرة بوجود القدم الأمامي	١
الرابع			كتم الكرة بأسفل القدم	١
			تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي	١
			عدد اللاعبين مادة رقم (٣) - مدة المباراة مادة (٧)	١
الخامس			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - السرعة	١
		السادسة (التنس)	مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية)	١
			وقفة الاستعداد	١
السابع			الضربة الأمامية	١
			الإرسال	١
الثامن			صد الكرة (الاستقبال) الملعب وأبعاده ومعداته قاعدة (١) - التجهيزات الدائمة قاعدة (٢)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
التاسع		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - التوافق	١
العاشر		التاسعة (ألعاب القوى)	البداية العالي القاعدة القانونية الحديثة المرتبطة (١٦٢ - ٤)	٢
الحادي عشر			آلية الجري الصحيح	٢
الثاني عشر			الوثب الطويل بطريقة القرفصاء	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
الثالث عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	السرعة - التوافق	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقفات / وقفه المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقفات / وقفه الطعن الأمامية	١
			المهارات الهجومية من الحركة / (الكلمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"	١
الخامس عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"	١
السادس عشر			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----

خطة مقترحة لقرر الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام	١
الثالث			الأوضاع الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الرابع		الأولى (كرة القدم)	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي	١
			الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	١
			كتم الكرة بباطن القدم	١
			تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي	١
الخامس			خطأ من أخطاء سوء السلوك مادة رقم (١٢) - طريقة تسجيل الهدف مادة (١٠)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - السرعة	١
السابع		السادسة (التنس)	الإرسال المستقيم	١
			الضربة الخلفية	١
الثامن			الضربة الساحقة	١
			الضربة الطائفة العالية القانون : الكرة قاعدة (٣) - المضرب قاعدة (٤)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
التاسع		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - التوافق	١
العاشر		التاسعة (ألعاب القوى)	البدا المنخفض	٢
الحادي عشر			آلية العدو الصحيح	٢
الثاني عشر			الوثب العالي بالطريقة السرجية	٢
			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
الثالث عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	السرعة - التوافق	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقفات / وقفة الطعن الأمامية	١
الخامس عشر			المهارات الهجومية من الحركة / الكلمة الأمامية المستقيمة / "أولجل - جيروجي"	١
			المهارات الهجومية من الحركة / الكلمة الأمامية / "أب - تشاجي"	١
السادس عشر			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----



الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثاني			التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له	١
الثالث			العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	١
			اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	١
الرابع		الأولى (كرة القدم)	الجري المتعرج بالكرة	١
			كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	١
			ضرب الكرة بالرأس من الثبات	١
الخامس			القرعة وركلة البداية مادة رقم (٨) - خطن من أخطاء سوء السلوك مادة رقم (١٢)	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	١
السادس		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - الرشاقة	١
		السادسة (التنس)	الإرسال المعكوس	١
السابع			الإرسال من تحت الذراع	١
			الضربة الطائرة المسقط	١
الثامن			الضربة نصف الطائرة	١
			القانون : المرسل والمستقبل قاعدة (٥) - اختيار جهتي الملعب قاعدة (٦)	١
التاسع			تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القوة العضلية - التوافق	١
العاشر		التاسعة (ألعاب القوى)	الجري في منحني	٢
الحادي عشر			قفز الحواجز أثناء الجري	٢
الثاني عشر			الوثب الثلاثي	٢
الثالث عشر			تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	السرعة - التوافق	١
الرابع عشر		(التايكوندو)	الوقوفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	١
			الوقوفات / وقفة الطعن الأمامية	١
الخامس عشر			المهارات الهجومية من الحركة / (اللكمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي"	١
			"/مومتونج - جيروجي"	١
السادس عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "آب - تشاجي"	١
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	٢
السابع عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	٢
الثامن عشر		-----	اختبارات	-----

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

