

**وزارة التعليم مدرسة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **توزيع المنهج لمادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **الصف:** | **الصف الخامس الابتدائي** | **الفصل الدراسي:** | **الثالث** | **لعام:** | **1446** |

**تحضيري**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **الأسبوع الأول** | 1. **الأسبوع الثاني** | 1. **الأسبوع الثالث** | 1. **الأسبوع الرابع** |
| تاريخ: من 2/9/1446 الى 6/9/1446 | تاريخ: من 9/9/1446 الى 13/9/1446 | تاريخ: من 16/9/1446 الى 20/9/1446 | تاريخ: من 8/10/1446 الى12/10/1446 |
| **القياس القبلي->القوة العضلية: رمي الكرة من وضع الجلوس‾‾‾‾‾القياس القبلي->التحمل العضلي: التعلق من وضع ثني الذراعين ‾‾‾‾‾القياس القبلي->المرونة: (صندوق المرونة) ‾‾‾‾‾القياس القبلي->السرعة: العدو مسافة 30 أو 40م ‾‾‾‾‾القياس القبلي->الرشاقة: الجري المتعرج مسافة 30 م** | **كرة اليد->التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس‾‾‾‾‾كرة اليد->تنطيط الكرات العالية والمنخفضة** | **كرة اليد->التصويب من مستوى فوق الرأس مع الارتكاز‾‾‾‾‾كرة اليد->تطبيقات قانون كرة اليد: منطقة المرمى: المادة (6)، لعب الكرة: المادة (7)، تسجيل الهدف: المادة (9)** | **كرة اليد->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾كرة اليد->تقويم مخرجات الوحدة** |
| 1. **الأسبوع الخامس** | 1. **الأسبوع السادس** | 1. **الأسبوع السابع** | 1. **الأسبوع الثامن** |
| تاريخ: من 15/10/1446 الى 19/10/1446 | تاريخ: من 22/10/1446 الى 26/10/1446 | تاريخ: من 29/10/1446 الى 3/11/1446 | تاريخ: من 6/11/1446 الى 10/11/1446 |
| **الريشة الطائرة->الإرسال المرتفع‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->ضربة الرد الأمامية‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->الضربة المدفوعة الأمامية** | **الريشة الطائرة->الضربة المقوسة الأمامية‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->الضربة الأمامية من فوق الرأس‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->تطبيقات قانون الريشة الطائرة: القرعة: المادة (6)، تسجيل النقاط: المادة (7)، الارسال: المادة (9)** | **الريشة الطائرة->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->تقويم مخرجات الوحدة** | **الجمباز الفني->الدحرجة الأمامية المنحنية‾‾‾‾‾الجمباز الفني->نصف لفة حول المحور الطولي، من الوثب ثم الدحرجة الخلفية المنحنية‾‾‾‾‾الجمباز الفني->الاقتراب والارتقاء من على سلم الارتقاء** |
| 1. **الأسبوع التاسع** | 1. **الأسبوع العاشر** | 1. **الأسبوع الحادي عشر** | 1. **الأسبوع الثاني عشر** |
| تاريخ: من 13/11/1446 الى 17/11/1446 | تاريخ: من 20/11/1446 الى 24/11 | تاريخ: من 27/11/1446 الى 2/12 | تاريخ: من 19/12/1446 الى 23/12 |
| **الجمباز الفني->القفز منحنياً على طاولة القفز عرضاً‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تقويم مخرجات الوحدة** | **الجودو->السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي)‾‾‾‾‾الجودو->السقطة الأمامية الدائرية (ماي–مواري-أوكيمي)‾‾‾‾‾الجودو->السقطة الأمامية الدائرية من الوقوف (ماي-مواري- أوكيمي)‾‾‾‾‾الجودو->طرق المسك في الجودو (كومي-كاتا)‾‾‾‾‾الجودو->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الجودو->تقويم مخرجات الوحدة** | **القياس البعدي->القوة العضلية: رمي الكرة من وضع الجلوس‾‾‾‾‾القياس البعدي->التحمل العضلي: التعلق من وضع ثني الذراعين ‾‾‾‾‾القياس البعدي->المرونة: (صندوق المرونة) ‾‾‾‾‾القياس البعدي->السرعة: العدو مسافة 30 أو 40م ‾‾‾‾‾القياس البعدي->الرشاقة: الجري المتعرج مسافة 30 م** | مراجعة |
| **الاجازات** | 1-عيد الفطر من 20/9 الى 7/10 /// 2- إجازة مطولة 6 و7/ 11 /// 3-إجازة عيد الأضحى من 2 الى 18/12 ///4- بدأ الاختبارات من 26/12 | | |

**معلم المادة: وكيل المدرسة : مدير المدرسة :**