

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس					
الصف: الصف الخامس الابتدائي					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٨ هـ. (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)					
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٠ إلى ٣-١٤ م من ٨-٣٠ إلى ٨-٣٠ م الوحدة: الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهيئة	من ٣-١٧ إلى ٣-٢١ م من ٨-٣٠ إلى ٨-٣٠ م الوحدة: الأولي-أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الوحدة: الأولي-الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام الوحدة: الأولي-الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام	من ٣-٢٤ إلى ٣-٢٨ م من ٩-٦ إلى ٩-٦ م اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	من ٤-٢ إلى ٤-٦ م من ٩-١٣ إلى ٩-١٣ م الوحدة: الثانية-تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي الوحدة: الثانية-الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية-كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ م من ٩-٢٠ إلى ٩-٢٤ م  إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر) الوحدة: الثانية-تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي مراجعة	من ٤-٦ إلى ٤-٢٠ م من ٩-٢٧ إلى ٩-٢٧ م الوحدة: الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ لياقة زان) وطرق قياسها. تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ م من ١٠-٤ إلى ١٠-٨ م الوحدة: السادسة-الإرسال المستقيم مراجعة الوحدة: السادسة-الضربة الخلفية	من ٤-٣٠ إلى ٤-٣٠ م من ١٠-١١ إلى ١٠-١٥ م الوحدة: السادسة-الضربة الساقية مراجعة الوحدة: السادسة-الضربة الطائرة العالية	من ٥-٧ إلى ٥-١١ م من ١٠-١٨ إلى ١٠-٢٢ م تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ م من ١٠-٢٥ إلى ١٠-٢٩ م الوحدة: التاسعة-البدء المنخفض	من ٥-٢١ إلى ٥-٢٥ م من ١١-١ إلى ١١-٥ م الوحدة: التاسعة-آلية العدو	من ٥-٢٨ إلى ٥-٢٨ م من ١١-٨ إلى ١١-١٢ م الوحدة: التاسعة-الوثب العالي بالطريقة السرجية
الأسبوع ١٣	إجازة	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-٥ إلى ٦-٩ م من ١١-٥ إلى ١١-٩ م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٦-١٠ إلى ٦-١٤ م من ١١-٢٠ إلى ١١-٢٤ م  إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ م من ١١-٢٩ إلى ١١-٣٣ م الوقفات / وقفة المشي (/"أب - سوي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية)	من ٦-٢٦ إلى ٦-٣٠ م من ١٢-١ إلى ١٢-٥ م المهارات الهجومية من الحركة (/ اللكمة الأمامية المستقيمة/ "أوجلل -جروجي" / "مومتونج - جيروجي" المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية (/ "آب - تشاجي"	من ٧-٤ إلى ٧-٨ م من ١٢-١٣ إلى ١٢-١٧ م مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)	من ٧-١١ إلى ٧-١٥ م من ١٢-٢٠ إلى ١٢-٢٤ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة			
من ٧-٢٨ إلى ٧-٣١ م من ١٢-٢٧ إلى ١٢-٣٠ م اختبارات شفوية وعملية 	من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ م من ١٣-٧ إلى ١٣-٧ م اختبارات نهائية 	من ٧-٣٠ إلى ٧-٣٠ م من ١٣-٧ إلى ١٣-٧ م  إجازة منتصف العام			