



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 ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢٠١٦ هـ	الأول
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية		٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢٠١٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢٠ / ٢٠١٦ هـ	الثالث
١	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		٥ / ٣ - ٩ / ٢٠١٦ هـ	الرابع
١	كتم الكرة بأسفل القدم القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى - الصحة		
١	مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية) - وقفة الاستعداد والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة (التنس)	١٢ / ٣ - ١٦ / ٢٠١٦ هـ	الخامس
١	الضربة الأمامية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		٢١ / ٣ - ٢٣ / ٢٠١٦ هـ	السادس
١	الإرسال والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٢٠١٦ هـ	السابع
١	صد الكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة		
١	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	التاسعة (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٢٠١٦ هـ	الثامن
١	الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة		١٠ / ٤ - ١٣ / ٢٠١٦ هـ	التاسع
١	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة		١٧ / ٤ - ٢١ / ٢٠١٦ هـ	العاشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الوقفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي"	التايكوندو - الأولى		
١	الوقفات / (وقفة الطعن الأمامية) "أب - كوبي"	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٢٠١٦ هـ	الحادي عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة		
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ٢٠١٦ هـ	الثاني عشر

خطة مقترحة لمقرر الصف الخامس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع	
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول	
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي			٢٨ / ٢ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي			٢٨ / ٢ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة كتمرير الكرة بباطن القدم			٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي			٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الأولى (الصحة)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس	
١	الإرسال المستقيم			٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			٢ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	الضربة الخلفية			١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الضربة الساحقة			٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	الضربة الطائرة العالية				
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة				
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها				
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى (الصحة)	٢ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن	
١	البدء المنخفض - آلية العدو الصحيح			١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	المواد القانونية الحديثة المرتبطة			١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الوثب العالي بالطريقة السرجية			٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			١ / ٥ - ٥ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها				
١	الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - مكي"		التايكوندو - الأولى		
١	الصد من الخارج للداخل "مومتونج - مكي"		التايكوندو - الثانية		
١	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"				
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)			
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----			



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية		٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	الجري المتعرج بالكرة	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الثالث
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة			
١	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الأولى - الصحة	٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	ضرب الكرة بالرأس من الثبات			
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	الخامس	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق	السادسة (التنس)	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الإرسال المعكوس (القاطع)			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السابع	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	الإرسال من تحت الذراع			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الثامنة	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	الضربة الطائفة المسقطه			
١	الضربة نصف الطائفة	التاسعة (ألعاب القوى)	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة	العاشر	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	الجري في منحني			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	العاشر	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	قفز الحواجز أثناء الجري			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الثانية عشر	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	الوثب الثلاثي			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	-----	-----	-----
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	-----	-----	-----
١	اليومسي الأولى (الجزء الأول) - (تاجوك - ألجن)	التايكوندو - الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الثاني) - (تاجوك - ألجن)	التايكوندو - الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	اليومسي الأولى (الجزء الثالث) - (تاجوك - ألجن)	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	-----	-----	-----
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	-----	-----

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

