



توزيع المنهج
لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الخامس الابتدائي		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ		من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ	
الوحدة:الأولي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.		الوحدة:الأولي أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام		اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية		الوحدة :الثانية تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي		الوحدة :الثانية تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي		الوحدة:الأولي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.	
التهيئة		الوحدة:الأولي الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام				الوحدة :الثانية الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي		مراجعة		تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ		من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	
الوحدة: السادسة الإرسال المستقيم		الوحدة: السادسة الضربة الساحقة		تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها		الوحدة: التاسعة البعد المنخفض		الوحدة: التاسعة آلية العدو		الوحدة: التاسعة الوثب العالي بالطريقة السرجية	
مراجعة		مراجعة									
الوحدة: السادسة الضربة الخلفية		الوحدة: السادسة الضربة الطائرة العالية									
الأسبوع الثالث عشر		إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ		من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ	
تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		✳️ إجازة الخريف		الوقوفات / وقفة المشي(“أب - سوجي” الوقوفات / وقفة الطعن الأمامية)		المهارات الهجومية من الحركة /اللكمة الأمامية المستقيمة/“أوجلل -جروجي” /“مومتونج - جيروجي— المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ “آب - تشاجي”		مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)		مراجعة عامة	
الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر									
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ									
اختبارات شفوية وعملية		اختبارات نهائية									



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الخامس الابتدائي						الفصل: الفصل الدراسي الأول						العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ																	
الأسبوع الأول						الأسبوع الثاني						الأسبوع الثالث						الأسبوع الرابع						الأسبوع الخامس						الأسبوع السادس					
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ						من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ						من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ						من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ						من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ						من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ					
الوحدة:الأولي						الوحدة:الأولي						اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية						✳️ إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)						الوحدة :الثانية						الوحدة:الأولي					
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.						أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام												تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي						تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي						عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.					
التهيئة						الوحدة:الأولي						الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام						الوحدة :الثانية						الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي						مراجعة					
						الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام												الوحدة :الثانية						كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي											
الأسبوع السابع						الأسبوع الثامن						الأسبوع التاسع						الأسبوع العاشر						الأسبوع الحادي عشر						الأسبوع الثاني عشر					
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ						من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ						من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ						من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ						من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ						من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ					
الوحدة: السادسة						الوحدة: السادسة						تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها						الوحدة: التاسعة						الوحدة: التاسعة						الوحدة: التاسعة					
الإرسال المستقيم						الضربة الساحقة						تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها						البعد المنخفض						آلية العدو						الوثب العالي بالطريقة السرجية					
مراجعة						مراجعة																													
الوحدة: السادسة						الوحدة: السادسة						الضربة الطائرة العالية																							
إجازة						الأسبوع الثالث عشر						الأسبوع الرابع عشر						الأسبوع الخامس عشر						الأسبوع السادس عشر						الأسبوع السابع عشر					
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ						من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ						من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ						من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ						من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ						من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ					
						تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها						الوقوفات / وقفة المشي(/"أب - سوجي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية)						المهارات الهجومية من الحركة (/اللكمة الأمامية المستقيمة/)أوجلل -جروجي" /"مومتونج - جيروجي— المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "آب - تشاجي"						مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)						مراجعة عامة					
✳️ إجازة الخريف																																			
الأسبوع ١٨ و ١٩																																			
من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ																																			
اختبارات شفوية وعملية																																			
اختبارات نهائية																																			