	المدرسة:

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الخامس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ١٠-٣ إلى ١٤-٣-١٤٤٨هـ من ٢٣-٨ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م **الوحدة:الأولي->عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.** التهيئة	من ١٧-٣ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م **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 ٢٤-٣ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م **اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية**	من ٢-٤ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م **الوحدة :الثانية->تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي** الوحدة :الثانية->الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة :الثانية->كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي	من ٩-٤ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) **الوحدة :الثانية->تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي** مراجعة	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:الأولي->عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/الاتزان) وطرق قياسها.** تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها
الأسبوع ٧	**الأسبوع ٨**	**الأسبوع ٩**	**الأسبوع ١٠**	**الأسبوع ١١**	**الأسبوع ١٢**
من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة: السادسة->الإرسال المستقيم** مراجعة الوحدة: السادسة->الضربة الخلفية	من ٣٠-٤ إلى ٤-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة: السادسة->الضربة الساحقة** مراجعة الوحدة: السادسة->الضربة الطائرة العالية	من ٧-٥ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها**	من ١٤-٥ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة: التاسعة->البدء المنخفض**	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦م **الوحدة: التاسعة->آلية العدو**	من ٢٨-٥ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م **الوحدة: التاسعة->الوثب العالي بالطريقة السرجية**
الأسبوع ١٣	**إجازة**	**الأسبوع ١٤**	**الأسبوع ١٥**	**الأسبوع ١٦**	**الأسبوع ١٧**
من ٥-٦ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها**	من ١٠-٦ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م **الوقفات /)وقفة المشي(/"أب - سوجي"** الوقفات /)وقفة الطعن الأمامية(	من ٢٦-٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ٦-١٢ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م **المهارات الهجومية من الحركة /)اللكمة الأمامية المستقيمة(/"أوجلل -جيروجي"** /"مومتونج - جيروجي--- المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "أب - تشاجي"	من ٤-٧ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م **مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)**	من ١١-٧ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م **مراجعة عامة**
الأسبوع ١٨	**الأسبوع ١٩**	**إجازة**			
من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م **اختبارات شفهية وعملية**	من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ٣-١ إلى ٧-١-٢٠٢٧م **اختبارات نهائية**	من ٣٠-٧ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ٨-١ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام			

معلم/ة المادة:	**مدير/ة المدرسة:**

	المدرسة:

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الخامس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ١٧-٣ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م **الوحدة:الأولي->عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.** التهيئة	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م **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 ٢-٤ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م **اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية**	من ٩-٤ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر) **الوحدة :الثانية->تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي** الوحدة :الثانية->الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة :الثانية->كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة :الثانية->تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي** مراجعة	من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:الأولي->عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/الاتزان) وطرق قياسها.** تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها
الأسبوع ٧	**الأسبوع ٨**	**الأسبوع ٩**	**الأسبوع ١٠**	**الأسبوع ١١**	**الأسبوع ١٢**
من ٣٠-٤ إلى ٤-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة: السادسة->الإرسال المستقيم** مراجعة الوحدة: السادسة->الضربة الخلفية	من ٧-٥ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة: السادسة->الضربة الساحقة** مراجعة الوحدة: السادسة->الضربة الطائرة العالية	من ١٤-٥ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها**	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦م **الوحدة: التاسعة->البدء المنخفض**	من ٢٨-٥ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م **الوحدة: التاسعة->آلية العدو**	من ٥-٦ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م **الوحدة: التاسعة->الوثب العالي بالطريقة السرجية**
إجازة	**الأسبوع ١٣**	**الأسبوع ١٤**	**الأسبوع ١٥**	**الأسبوع ١٦**	**الأسبوع ١٧**
من ١٠-٦ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها**	من ٢٦-٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ٦-١٢ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م **الوقفات /)وقفة المشي(/"أب - سوجي"** الوقفات /)وقفة الطعن الأمامية(	من ٤-٧ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م **المهارات الهجومية من الحركة /)اللكمة الأمامية المستقيمة(/"أوجلل -جريوجي"** /"مومتونج - جيروجي--- المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "أب - تشاجي"	من ١١-٧ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م **مراجعة وتطبيقات الأداء (جملة حركية)**	من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م **مراجعة عامة**
الأسبوع ١٨ و ١٩	**إجازة**				
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ٣-١ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات شفهية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ٨-١ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام				