

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ١ )						
الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام						
	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية						
الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي						
	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي						
الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ	كتم الكرة بباطن القدم						
	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية						
	الإرسال المستقيم						
الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ	الضربة الخلفية						
	الضربة الساحقة						
الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ						
	الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة						

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٢ )						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة الوثب العالي بالطريقة السرجية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	المهارات الدفاعية من الحركة : الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل - مكي "						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل "مومتونج - مكي"						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	تطبيقات الأداء "جملة حركية" ( تعزيز نواتج التعلم)" إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	مراجعة عامة						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٣ )						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مدير/ة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				