

مسرد دروس تربية بدنية الصف : الخامس ابتدائي الفصل الدراسي الثاني

الوحدة	الخبرة التعليمية: التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له.	تاريخ التنفيذ
الأولى صحة ولياقة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

S.M

الوحدة	الخبرة التعليمية: القوة العضلية - السرعة.	تاريخ التنفيذ
الأولى صحة ولياقة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

S.M

الوحدة	الخبرة التعليمية: تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى .	تاريخ التنفيذ
الثالثة كرة الطائرة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

الوحدة	الخبرة التعليمية: تمرير الكرة من اسفل بالساعدين للأمام وللأعلى .	تاريخ التنفيذ
الثالثة كرة الطائرة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

S.M

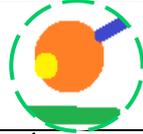
الوحدة	الخبرة التعليمية: الارسال الجانبي من اسفل القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.	تاريخ التنفيذ
الثالثة كرة الطائرة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

S.M

الوحدة	الخبرة التعليمية: القوة العضلية - القدرة العضلية .	تاريخ التنفيذ
الأولى صحة ولياقة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

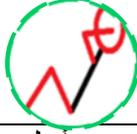
مسرد دروس تربية بدنية الصف : الخامس ابتدائي الفصل الدراسي الثاني

الوحدة	الخبرة التعليمية: الضربة الرافعة الخلفية - الضربة الرافعة الامامية	تاريخ التنفيذ
السابعة كرة الطاولة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	

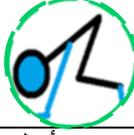
الوحدة	الخبرة التعليمية: الضربة نصف الطائرة.	تاريخ التنفيذ
السابعة كرة الطاولة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	

الوحدة	الخبرة التعليمية: الضربة الساحقة الامامية -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة.	تاريخ التنفيذ
السابعة كرة الطاولة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	

S.M

الوحدة	الخبرة التعليمية: قوة عضلات البطن - الاتزان.	تاريخ التنفيذ
الأولى صحة ولياقة		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	

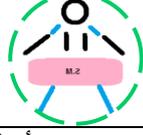
S.M

الوحدة	الخبرة التعليمية: الدرجة الامامية المنحنية من الوقوف .	تاريخ التنفيذ
العاشرة الجميز الفني		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	

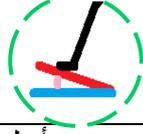
S.M

الوحدة	الخبرة التعليمية : الوثب لأعلى نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف .	تاريخ التنفيذ
العاشرة الجميز الفني		من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي - الاكتشاف الموجه	

مسرد دروس تربية بدنية الصف : الخامس ابتدائي الفصل الدراسي الثاني

الوحدة	الخبرة التعليمية: القفز فتحا على المهر بالعرض.	تاريخ التنفيذ
العاشرة الجمباز الفني		من : / / ١٤٤٣ هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣ هـ
١	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

S.M

الوحدة	الخبرة التعليمية: الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط -المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز .	تاريخ التنفيذ
العاشرة الجمباز الفني		من : / / ١٤٤٣ هـ
الحصص		الى: / / ١٤٤٣ هـ
٢	الاستراتيجية	يعتمد : مديرة المدرسة
التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

مسرد دروس الدفاع عن النفس الصف : الخامس ابتدائي الفصل الدراسي الثاني

الوحدة : ١	الخبرة التعليمية:مدخل في رياضة الجودو .		تاريخ التنفيذ
الجودو			من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص			الى: / / ١٤٤٣هـ
١	الاستراتيجية	أسلوب التدريس المستخدم	يعتمد : مديرة المدرسة
	التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

S.M

الوحدة : ٢	الخبرة التعليمية: الوقفات الهجومية (اليمنى – اليسرى) .		تاريخ التنفيذ
الجودو			من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص			الى: / / ١٤٤٣هـ
٤	الاستراتيجية	أسلوب التدريس المستخدم	يعتمد : مديرة المدرسة
	التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

الوحدة : ٣	الخبرة التعليمية: الوقفات الدفاعية (اليمنى – اليسرى) .		تاريخ التنفيذ
الجودو			من : / / ١٤٤٣هـ
الحصص			الى: / / ١٤٤٣هـ
٣	الاستراتيجية	أسلوب التدريس المستخدم	يعتمد : مديرة المدرسة
	التعلم باللعب	الواجب الحركي – الاكتشاف الموجه	

الحمد لله على توفيقه

المرجع العلمي دليل معلم ومعلمة مادة التربية البدنية / الدفاع عن النفس

رسومات المهارات عمل خاص.