

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الخامس	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (1) 1444/8/20 هـ - 2023/3/12 م إلى 1444/8/24 هـ - 2023/3/16 م	الرابعة: كرة السلة	التمريرة المرتدة باليدين تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية			
الأسبوع (2) 1444/8/27 هـ - 2023/3/19 م إلى 1444/9/1 هـ - 2023/3/23 م	الرابعة: كرة السلة	المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه التصويب من القفز التوقف في عدة وفي عدتين	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل المعضلي: (الجلوس من وضع الرقود)			
الأسبوع (3) 1444/9/4 هـ - 2023/3/26 م إلى 1444/9/8 هـ - 2023/3/30 م	الرابعة: كرة السلة الأولى	القانون: المادة (5): اللاعبين، المادة (8): وقت اللعب، المادة (9): بداية ونهاية الربع. قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (4) 1444/9/11 هـ - 2023/4/2 م إلى 1444/9/15 هـ - 2023/4/6 م	الأولى	بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء علاقة الرياضة بالغذاء الصحي الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (5) 1444/9/18 هـ - 2023/4/9 م إلى 1444/9/22 هـ - 2023/4/13 م	الأولى الثامنة: الريشة الطائرة	المرونة القدرة العضلية القانون: المادة (6): القرعة، المادة (7): تسجيل النقاط، المادة (9): الإرسال	--	القياسات الجسمية			
الأسبوع (6) 1444/10/6 هـ - 2023/4/26 م إلى 1444/10/7 هـ - 2023/4/27 م إجازة عيد الفطر	الثامنة: الريشة الطائرة	الإرسال المرتفع ضربة الرد الأمامية الضربة المدفوعة الأمامية	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة			
الأسبوع (7) 1444/10/10 هـ - 2023/4/30 م إلى 1444/10/14 هـ - 2023/5/4 م	الثامنة: الريشة الطائرة الأولى	الضربة المقوسة الأمامية الضربة الأمامية من فوق الرأس المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		تنطيط الكرة العالية والمنخفضة		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (6): منطقة المرمى، المادة (7): لعب الكرة، المادة (9): تسجيل الهدف		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من اسفل إلى أعلى) /"أجي - أوكي "	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) /"سوتو - أوكي "	كاراتيه: الوحدة الثانية	
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) /"جيدان - براي "	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
القياسات البعيدة	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضري قوة عضلات البطن والرشاقة		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضري المرونة والاتزان		
	اختبارات الفصل الدراسي الثالث			الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م