

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥		توزيع منهج مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الخامس الابتدائي		
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		
المرونة + القدرة العضلية	٩/١٤	التمرير بيد واحدة من مستوى الكتف تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	٩/٧	قوة عضلات البطن + الرشاقة	٨/٢٩	بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء	٨/٢٢	
	٩/١٥		٩/٨		٩/١		٨/٢٣	
	٩/١٦		٩/٩		٩/٢		٨/٢٤	
	٩/١٧		٩/١٠		٩/٣		٨/٢٥	
الإرسال المرتفع + ضربة الرد الأمامية	٩/١٨	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	٩/١١	التمريرة الصدرية	٩/٤	علاقة الرياضة بالغذاء الصحي + الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي	٨/٢٦	
الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس		من نهاية دوام الخميس ٩/١٨ الى ١٠/٥				
الضربة الأمامية من فوق الرأس + القوانين الضرورية الحديثة	١٠/١٢	تتابع إجازة عيد الفطر	١٠/٥	إجازة عيد الفطر				الأحد
	١٠/١٣		١٠/٦					الإثنين
	١٠/١٤		١٠/٧					الثلاثاء
	١٠/١٥		١٠/٨					الأربعاء
المرونة + الاتزان	١٠/١٦	الضربة المدفوعة الأمامية الضربة المقوسة الأمامية	١٠/٩	الخميس				
التمرير بيد واحدة من مستوى الرأس تنطيط الكرات العالية والمنخفضة	١٠/١٦		١٠/٩					
الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع		الأسبوع الثامن		الأسبوع السابع		
الجوجيتسو- الوحدة الثانية: الشقلبية الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو	١١/١١	الكاراتيه وحدة رابعة: المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) ماي-جيري	١١/٤	الكاراتيه وحدة ثانية: للكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	١٠/٢٦	تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز + القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١٠/١٩	
	١١/١٢		١١/٥		١٠/٢٧		١٠/٢٠	
	١١/١٣		١١/٦		١٠/٢٨		١٠/٢١	
	١١/١٤		١١/٧		١٠/٢٩		١٠/٢٢	
الجوجيتسو- الوحدة الثالثة: الهروب بالخصر من الجانب الأيمن- الأيسر في الجوجيتسو	١١/١٥	تطبيقات الأداء جملة حركية (تعزير نواتج التعلم) الزي الرسمي - الوقفات الهجومية	١١/٨	الكاراتيه وحدة ثالثة: لمهارات الهجومية من الحركة (الكمة الأمامية المستقيمة) / شودان-أوى-تسوكي	١١/١	الوقفات / (وقفة الارتكاز الأمامي)	١٠/٢٣	
تواريخ مهمة				الأسبوع الثاني عشر		الأسبوع الحادي عشر		
إجازة نهاية أسبوع مطولة	١٠/٢٣	الاختبارات	١٢/٣	الاختبارات والبرامج العلاجية	١١/٢٥	الجوجيتسو- الوحدة الرابعة: السقطة الخلفية من وضع الرقود السقطة الخلفية من وضع القرفصاء السقطة الخلفية من وضع الوقوف الجوجيتسو- الوحدة الخامسة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الجوجيتسو	الأحد	
بداية اجازة الفصل الثالث	١٢/٠٤		١٢/٤		١١/٢٦		الإثنين	
بداية الدراسة للعام ١٤٤٦	٠٢/١٤		٠٨/٢٢		١١/٢٧		١١/١٨	الثلاثاء
			٠٩/١٨		١١/٢٨		١١/١٩	الأربعاء
			١٠/٠٦		١١/٢٩		١١/٢٠	الخميس
١١/٢١	١١/٢٢							
مديرة المدرسة:	المشرفة التربوية/ة:				معلم/ة المادة:			