



الخطة الفصلية للعام الأكاديمي 2025-2026 م

المادة: التربية البدنية في المدارس الابتدائية

المستوى: الصف الخامس

الفصل الدراسي: الثاني

| ال الموضوع /<br>السياق<br>التعليمي   | النموذج<br>التعليمي             | كفايات التربية<br>البدنية                        | نواتج التعلم  | الوحدة   | الأسبوع                      | الشهر      |
|--|---------------------------------|--|---|--|------------------------------|------------|
| ألعاب هجومية -<br>كرة قدم أو ألعاب هجومية -<br>كرة يد أو ألعاب هجومية -<br>كرة سلة | تعليم الألعاب من أجل الفهم TGfU | الكافية الحركية تقدير الحركة من الناحية الجمالية | <p>1.3.1 (4-6) يختارون ويجمعون بين المهارات الحركية المناسبة والمبادئ التركيبية (الاستراتيجية والخططية) ومبادئ الهجوم والدفاع.</p> <p>1.3.2 (4-6) يتعرفون على نقاط القوة والضعف في الأداء ويستخدمون التغذية الراجعة والمصطلحات المناسبة لتعزيز نقاط القوة والتغلب على نقاط الضعف؛</p> <p>1.3.3 (4-6) يطورون التناسق والطلاقة والدقة من خلال اداء فني محدد لتطوير الرشاقة والتوازن الكلي والتوافق.</p> <p>3.3.1 (4-6) يستخدمون لغة مناسبة لإظهار تقديرهم للأداء في سياقات الحركة المختلفة.</p> <p>3.3.2 (4-6) يراقبون تقدمهم وتقدم الآخرين أثناء التعلم وإجراء التعديلات اللازمة.</p> <p>3.3.3 (4-6) يستخدمون التغذية الراجعة بطريقة إيجابية وبناءً تراعي مشاعر الآخرين.</p> | <p><b>الرابعة/ نلعب بذكاء... ونهاجم</b><br/>(تطوير المهارات المركبة والانتقال للعب الموجه)<br/>الانتقال من (أطبق مهارات) إلى (أدمج مهارات في مواقف لعب + اتخاذ قرار)</p> <p><b>(الأسبوع الأول والثاني يرفعان تطبيق المبادئ الهجومية</b><br/>من مهارات منفصلة إلى حلول تكتيكية داخل اللعب،<br/>بينما الأسبوع الثالث ينقل المتعلم من "تنفيذ" إلى "اختيارة واع للحل المناسب" (الأسبوع الرابع يعزز المبادئ الدفعية كتنظيم وفهم تمركز، والأسبوع الخامس يرفعها إلى قراءة لعب وتوقيت تدخل أكثر ذكاء)</p> <p>1. مبادئ الهجوم:<br/> <ul style="list-style-type: none"> <li>الاختراق + المساعدة - الدعم (التقدم المثالي نحو الهدف + إنشاء زوايا تمرير فعالة)</li> <li>3vs3 مع تحديد وقت اتخاذ القرار 3 ثوانٍ</li> </ul> </p> | 2026-01-05<br>إلى 2026-01-08 | يناير 2026 |



|  |  |  |   |                                 |             |
|--|--|--|---|---------------------------------|-------------|
|  |  |  | <p>2. مبادئ الهجوم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الانتشار + الحركة لخلق مساحات (توسيع مجال اللعب + جذب المدافع وتحرير زميل)</li> <li>يمين-وسط-(+) + switch play</li> </ul>  | من 11-01-2026<br>إلى 15-01-2026 | فبراير 2026 |
|  |  |  | <p>3. مبادئ الهجوم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الابداع والازتجال (اختيار الحل الأنسب من عدة خيارات هجومية متاحة)</li> <li>تمرير / مراوغة / تغيير اتجاه / تسديد</li> </ul>   | من 18-01-2026<br>إلى 22-01-2026 |             |
|  |  |  | <p>4. مبادئ الدفاع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تأخير اللعب + التغطية + التمركز (تقليل فرص التقدم الهجومي + دعم المدافع الأول + حماية المسار للمرمى)</li> <li>مدافع أول يؤخر، الثاني يغطي، الثالث يحمي المسار</li> </ul> | من 25-01-2026<br>إلى 29-01-2026 |             |
|  |  |  | <p>5. مبادئ الدفاع:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التوازن الدفاعي + الصبر (التحرك الدفاعي كوحدة واحدة + اختيار لحظة قطع الكرة بذكاء)</li> <li>دفاع المنطقه مع الضغط فقط عند فرصة قطع واضحة</li> </ul>                      | من 01-02-2026<br>إلى 05-02-2026 |             |
|  |  |  | <p>شكل اللعب: لعبه (6 vs 4) 6 دقائق هجوم + 6 دفاع +</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مهاري تكتيكي</li> <li>ما يتم قياسه: اتخاذ قرار هجومي + خلق مساحة + تمويع دفاعي + توقيت التدخل</li> </ul>                                 | من 08-02-2026<br>إلى 12-02-2026 |             |



|   |   |  |  |  |   |  |
|---|---|--|--|--|---|--|
|   |   |  | الخامسة/ صحي... أرقها وأطورها  |  |   |  |
| تعليم<br>تعزيز<br>مبادئ<br>اللياقة<br>البدنية | اللياقة<br>البدنية<br>وتعزيز<br>وتعزيز<br>الصحة | البدني<br>وتعزيز<br>الصحة<br>النشاط<br>البدني للصحة<br>والرفاه | <p>2.1.1 (4-6) يخططون ويطبقون استراتيجيات لتعزيز الصحة والرفاه؛</p> <p>2.1.4 (4-6) يطورون اتجاهات إيجابية نحو المشاركة الاجتماعية في النشاط البدني المنتظم ويُظهرون الحماس للمشاركة في الاحتفالات والأحداث الرياضية؛</p> <p>2.1.5 (4-6) يشرحون ويلتمون بعناصر الحياة الصحية النشطة.</p> <p>2.2.1 (4-6) يشاركون في الأنشطة البدنية المصممة لتحسين مستوى اللياقة البدنية والصحة؛</p> <p>2.2.2 (4-6) يطورون خطة للمشاركة ويستكشفون أثر النشاط المنتظم على اللياقة البدنية والصحة والرفاه؛</p> <p>2.2.3 (4-6) يشرحون الطرق المختلفة التي يمكن للأفراد من خلالها أن يسهموا في رفاه مجتمعاتهم.</p> | <p><b>المحظى:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>إحماء + نشاط لياقة بسيط (جري خفيف + تغيير اتجاه)</li> <li>قياس نبض قبل النشاط وبعد (ورقة تسجيل صغيرة)</li> <li>مناقشة بسيطة: ماذا تغير في جسمي؟ (تنفس - حرارة - تعب - نشاط)</li> </ul> <p><b>التركيز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يستنتج الطالب أثر النشاط البدني على الجسم من خلال تجربة مباشرة</li> </ul> <p><b>المحظى:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>النشاط في رمضان.. كيف يكون؟ (أخطط، ثم أجرب، ثم ألاحظ، ثم أقيم)</li> <li>استعراض خيارات ممارسة النشاط أثناء الصيام (قبل/بعد الإفطار + الشدة المناسبة)</li> <li>تحليل سيناريوهات: أنها الأنسب ولماذا؟</li> <li>مخطط بسيط: وقت مناسب للحركة / وقت للراحة / وقت للطعام</li> </ul> <p><b>التركيز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>يحدد وقتاً مناسباً للنشاط البدني في رمضان وفقاً لجهد الجسم</li> </ul> | <p>2026-02-15<br/>من 15-02-2026<br/>إلى 19-02-2026<br/>بدء شهر رمضان المبارك</p> <p>2026-02-22<br/>من 22-02-2026<br/>إلى 26-02-2026<br/>شهر رمضان المبارك</p> |  |



|  |  |   |   |                  |
|--|--|---|---|------------------|
|  |  | <p>”الماء والطاقة والنوم = ثلاثة التوازن الرمضاني“</p> <p><b>المحتوى:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تأثير شرب الماء على الأداء والنشاط</li> <li>▪ النوم المبكر وتأثيره على التركيز والطاقة</li> <li>▪ عادات صحية في رمضان</li> <li>▪ شرب ماء + تحرك 10 دقائق بعد الإفطار لمدة 3 أيام</li> </ul> <p><b>التركيز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تبني عادة صحية بسيطة خلال رمضان ومعرفة أثرها.</li> </ul> | <p>من 2026-03-01<br/>إلى 2026-03-05<br/>شهر رمضان المبارك</p> |                  |
|  |  | <p>”خياراتي الصحية... أجرب ثم أقيّم“</p> <p><b>المحتوى:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مقارنة نمطين من يوم رمضان (صحي ٧٥ مرهق)</li> <li>▪ أداة تقييم ذاتية: هل اتبعت عادتي الصحية؟ لماذا؟</li> <li>▪ مناقشة داخل الدفتر: ما الذي ساعدني/ عرقلني؟</li> </ul> <p><b>التركيز:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ يقيّم التزامه بعادته الصحية ويرى اختياره بالسبب</li> </ul>                                    | <p>من 2026-03-08<br/>إلى 2026-03-12<br/>شهر رمضان المبارك</p> | <p>مارس 2026</p> |
|  |  | <p>إجازة رمضان + إجازة عيد الفطر المبارك</p>  | <p>من 2026-03-15<br/>إلى 2026-03-19</p>                       |                  |
|  |  | <p>الاختبار العملي لمنتصف الفصل الدراسي الثاني لمادة التربية البدنية</p>  | <p>من 2026-03-22<br/>إلى 2026-03-26</p>                       |                  |
|  |  | <p>اختبارات المواد (أنشطة بدنية ترويحية)</p>  | <p>من 2026-03-29<br/>إلى 2026-04-02</p>                       |                  |



|   |                      |                    |  |  |  |                |
|---|----------------------|--------------------|--|--|--|----------------|
| <p>اختبارات المواد (أنشطة بدنية ترويحية) + إجازة نهاية أسبوع مطولة</p>                      |                      |                    |  | <p>من 2026-04-05<br/>إلى 2026-04-09</p>  |  |                |
| موسم رياضي تعليمي - كرة قدم أو موسم رياضي تعليمي - كرة يد أو موسم رياضي تعليمي - كرة سلة أو | التربيـة الـرـياضـية | مارـسـة الـرـياضـة | <p>3.1.1 (4-6) G يشاركون في الأنشطة البدنية من ثقافتهم وثقافات الآخرين، ويكتشـون كـيف تؤديـ المـشارـكة إـلـى إـيجـادـ تـرـابـطـ مجـتمـعـيـ وـتـفـاهـمـ بـيـنـ الثـقـافـاتـ.</p> <p>3.1.2 (4-6) G يـُـظـهـرـونـ الـاحـترـامـ وـالـتـسـامـحـ وـيـقـدـرـونـ ثـقـافـهـمـ وـثـقـافـاتـ وـقـيمـ وـمـعـقـدـاتـ الآخـرـينـ.</p> <p>3.1.3 (4-6) G يـُـطـهـرـونـ وـيـطـبـقـونـ اـسـتـرـاتـيـجـيـاتـ لـمـواـجـهـةـ التـغـيـرـاتـ الـشـخـصـيـةـ وـالـاجـتمـاعـيـةـ.</p> <p>3.1.4 (4-6) G يـُـيـارـسـونـ الـمـهـارـاتـ لـبـنـاءـ الـعـلـاقـاتـ وـإـادـارـهـاـ.</p> <p>3.1.5 (4-6) G يـُـيـارـوـنـ بـأـخـدـ أـدـوـارـ مـخـلـفـةـ تـتـعـدـيـ مـشـارـكـهـمـ النـشـطـةـ.</p> <p>3.2.1 (4-6) G يـُـشـارـكـونـ بـصـورـةـ إـيجـابـيـةـ وـعـادـلـةـ فـيـ مـنـافـسـاتـ الـأـفـرـادـ وـالـفـرـقـ مـنـ خـلـالـ تـشـجـيعـ الـأـخـرـينـ وـالـتـفاـوـضـ عـلـىـ الـأـدـوـارـ وـالـمـسـؤـلـيـاتـ؛</p> <p>3.2.2 (4-6) G يـُـقـوـمـونـ بـإـادـرـةـ وـحـلـ التـزـاعـاتـ بـطـرـيـقـ بـنـاءـ مـنـ خـلـالـ تـعـلـمـ كـيـفـيـةـ مـشـارـكـةـ الـفـوزـ وـتـقـيـلـ الـخـسـارـةـ.</p> <p>3.2.3 (4-6) G يـُـتـمـسـكـونـ بـرـأـهـمـ بـأـدـبـ وـيـنـفـاـوـضـونـ وـيـتـبـيـنـونـ مـوـاقـفـ "الـمـكـسـبـ لـلـجـمـيعـ"؛</p> <p>3.2.4 (4-6) G يـُـشـارـكـونـ فـيـ صـنـعـ الـقـرـارـ الـدـيمـقـراـطـيـ ضـمـنـ مـجـمـوعـاتـ وـفـرـقـ مـعـ الـهـمـمـ بـمـوـاقـفـ وـأـسـالـيـبـ التـوـاـصـلـ الـمـخـلـفـةـ.</p> <p>2.3.1 (4-6) G يـُـخـطـطـوـنـ وـيـطـبـقـونـ اـسـتـرـاتـيـجـيـاتـ لـتـعـزـيزـ السـلـامـةـ.</p> <p>2.3.2 (4-6) G يـُـوـظـفـوـنـ الـعـرـفـةـ بـالـمـخـاطـرـ الـمـحـتمـلـةـ بـصـورـةـ مـلـائـمـةـ.</p> <p>2.3.3 (4-6) G يـُـحـتـمـلـونـ مـبـادـيـاتـ الـصـحـةـ وـقـوـاعـدـ النـظـافـةـ.</p> | <p><b>الـسـادـسـةـ/ـلـلـعـبـ بـأـمـانـ...ـوـنـقـودـ الـفـرـقـ</b></p> <p><b>بـحـكـمـةـ</b></p> <p>أـحـلـ مـوـاقـعـ بـوـعـيـ...ـوـأـتـحـمـلـ مـسـؤـلـيـةـ قـرـارـيـ</p> <p>(يـتـطـلـرـ الـمـتـعـلـمـ مـنـ الـتـطـبـيقـ إـلـىـ الـتـعـلـيلـ،ـفـيـتـخـذـ قـرـاراتـ</p> <p>أـنـسـبـ دـاـخـلـ الـمـوـقـعـ،ـوـيـدـيـرـ سـلـوكـهـ بـاحـتـراـمـ الـفـرـقـ</p> <p>وـالـلـعـبـ،ـمـعـ قـدـرـةـ أـوـلـيـةـ عـلـىـ تـعـدـيلـ الـسـلـوكـ)</p> <p>أـنـاـ لـاعـبـ مـسـؤـولـ...ـأـتـخـذـ قـرـارـاـ آمـنـاـ</p> <p>الـمـحـتـوىـ التـعـلـيـيـ المـقـرـرـ:</p> <p>مـحـطـاتـ لـعـبـ مـعـ مـوـاقـعـ مـخـاطـرـ مـحـتمـلـةـ</p> <p>(اـزـدـحـامـ /ـسـرـعـةـ /ـأـدـاـةـ سـاقـطـةـ)ـ وـيـخـتـارـ الـطـالـبـ</p> <p>الـإـجـرـاءـ الصـحـيـحـ</p> <p>الـتـرـكـيزـ:</p> <p>يـمـيـزـ الـمـوـقـعـ الـخـطـرـ وـيـخـتـارـ اـسـتـجـابـةـ آـمـنـةـ</p> <p>مـنـاسـبـةـ</p> <p><b>فـرـقـيـ يـلـعـبـ...ـوـأـنـاـ أـسـانـدـهـ</b></p> <p>الـمـحـتـوىـ التـعـلـيـيـ المـقـرـرـ:</p> <p>لـعـبـ مـصـغـرـ /ـ4ـvـsـ4ـ مـعـ تـوزـعـ أـدـوـارـ (ـمـنـظـمـ</p> <p>أـدـوـاتـ -ـمـرـاـقـبـ مـسـاحـةـ -ـقـائـدـ تـهـدـيـةـ -ـمـتـحـدـثـ</p> <p>الـفـرـقـ)</p> <p>الـتـرـكـيزـ:</p> | <p>2026-04-12<br/>من</p> <p>2026-04-16<br/>إلى</p> | أـبـرـيلـ 2026 |
|   |                      |                    |  |  | <p>2026-04-19<br/>من</p> <p>2026-04-23<br/>إلى</p> |                |



|                                      |  |  |  |  |                  |
|--------------------------------------|--|--|--|--|------------------|
| <p>موسم رياضي تعليمي - كرة طائرة</p> |  | <p>2.3.4 (4-6) ينعرفون ويطبقون الإجراءات المناسبة في الحوادث والحالات الحرجة الأخرى:<br/>2.3.5 (4-6) ينعرفون على طرق السلامة والإجراءات المتبعة في سياقات الأنشطة المختلفة بما في ذلك الملابس المناسبة.<br/>2.3.6 (4-6) يستخدمون معدات وأجهزة التربية البدنية بصورة آمنة ومسئولة.<br/>2.3.7 (4-6) يطبقون قواعد الأمان والسلامة عند حمل الأدوات والتعامل معها.<br/>2.3.8 (4-6) يستخدمون معدات الحماية الشخصية كما هو مطلوب.</p> | <p>يشارك داخل اللعب من خلال دور محدد بواجب واضح</p> <p>اللعبة النظيف... قرار وليس شعار</p> <p>المحتوى التعليمي المقترن:<br/>حالات لعب حقيقة: (خلاف على هدف - احتكاك - خروج كرة) والطلاب يناقشون ما التصرف النزيه</p> <p>التركيز:<br/>يحل خلافاً رياضياً دون تدخل المعلم باستخدام حوار عادل</p> | <p>2026-04-26</p> <p>من 26</p> <p>إلى 30</p> | <p>مايو 2026</p> |
|                                      |  |  | <p>توازن بين الفوز والمنعة</p> <p>المحتوى التعليمي المقترن:<br/>دوري مبسط Round Games مع تشجيع "اللعب النظيف &gt; النتيجة"<br/>إضافة نقاط إضافية للسلوك القيمي وليس فقط للأهداف</p> <p>التركيز:<br/>يوازن بين الرغبة في الفوز وبين احترام الفريق الآخر</p>                                     | <p>2026-05-03</p> <p>من 03</p> <p>إلى 07</p> |                  |



|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | <p>نماذجنا جماعي... نراجع ونتطور</p> <p>المحتوى التعليمي المقترن:</p> <p>الفريق يراجع نفسه (قوة / يحتاج تطوير)</p> <p>باستخدام بسيط ثم يضع خطة تحسين سلوك</p> <p>لعبة لقاء القادم</p> <p>التركيز:</p> <ul style="list-style-type: none"><li> يقدم مقترن تحسين قيمي/سلوكي للفريق بشكل جماعي</li></ul> | <p>من 10-05-2026<br/>إلى 14-05-2026</p> <p>2026-05-17<br/>إلى 21-05-2026</p> <p>2026-05-24<br/>إلى 28-05-2026</p> |
|  |  |  |  | إجازة عيد الأضحى المبارك   |   |
|  |  |  |  | الاختبار العملي لنهاية الفصل الدراسي الثاني لمادة التربية البدنية<br>جوانب التقييم: القيم - الأدوار - السلوك الآمن - المساعدة - حل خلاف بسيط   |   |

### ملاحظات:

كفايات الإطار العام للمنهاج الوطني يتم تحقيقها ضمنياً من خلال كفايات التربية البدنية.