

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي ي العمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملخصات والتحاضير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين  
وتحميم على موقع مادتي

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



# توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

## الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ

### الصف السادس الابتدائي

الأسبوع	الوحدة	م الموضوعات المحتوى
الأول ١٤٤٥ / ٥ / ١٢ هـ	الأولى	- أهمية الأحصاء. - أهمية التهدئة. - كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني  القدرة العضلية السرعة
الثاني ١٤٤٥ / ٥ / ١٩ هـ	الثالثة	الكرة الطائرة: تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى
الثالث ١٤٤٥ / ٥ / ٢٦ هـ	الثالثة الأولى	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (نظام اللعب - حالات اللعب - لعب الكرة)  القدرة العضلية القدرة العضلية
الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ	السادسة	كرة الطاولة: - مسك المضرب (المصادفة) - الإرسال بظهور المضرب. الضربة الساحقة الخلفية
الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ	السادسة الأولى	- الضربة الساقطة - القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال - الرد - نظام اللعب)  قدرة عضلات البطن الارتفاع
السادس ٦ / ١٨ ١٤٤٥ /	العاشرة	الجمباز: الدحرجة الأمامية من المشي الدحرجة الأمامية المكونة من الوقوف على الرأس
<b>إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٦ / ٢٢ إلى ٧ / ١</b>		
السابع ١٤٤٥ / ٧ / ٢ هـ	العاشرة	- الوقوف على اليدين من الثبات (ث) - الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) القفز داخلاً على طاولة القفز بالعرض
الثامن ١٤٤٥ / ٧ / ٩ هـ	الجودو	الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي أوكيمي) من الجثو والوقوف السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء
التاسع ١٤٤٥ / ٧ / ١٦ هـ	الجودو	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الحركة
العاشر ٧ / ٢٣ ١٤٤٥ /	الجودو	طرق المسك (كومي - كاتا) يتبع: طرق المسك (كومي - كاتا)
الحادي عشر ١٤٤٥ / ٨ / ١ هـ	الجودو	تطبيقات الأداء "جملة حركية يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية
الثاني عشر ١٤٤٥ / ٨ / ٨		اختبارات الفصل الدراسي الثاني