

تم تحميل و عرض المادة من



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

حمل تطبيق مادتي ليصك كل جديد



خطة مقترحة لمقرر الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الأول
١	التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له			الثاني
١	العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض			الثالث
١	اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	الأولى (كرة القدم)		الرابع
١	الجري المتعرج بالكرة			الخامس
١	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي			
١	ضرب الكرة بالرأس من الثبات			
١	القرعة وركلة البداية مادة رقم (٨) - خطان من أخطاء سوء السلوك مادة رقم (١٢)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	القوة العضلية - الرشاقة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		السادس
١	الإرسال المعكوس	السادسة (التنس)		السابع
١	الإرسال من تحت الذراع			الثامن
١	الضربة الطائرة المسقطه			
١	الضربة نصف الطائرة			التاسع
١	القانون : المرسل والمستقبل قاعدة (٥) - اختيار جهتي اللاعب قاعدة (٦)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها			
١	القوة العضلية - التوافق	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		العاشر
٢	الجري في منحني	التاسعة (ألعاب القوى)		الحادي عشر
٢	قفز الحواجز أثناء الجري			الثاني عشر
٢	الوثب الثلاثي			الثالث عشر
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	السرعة - التوافق	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الرابع عشر
١	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	التاكوندو		الخامس عشر
١	الوقفات / وقفة الطعن الامامية			السادس عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة / الكدمة الامامية المستقيمة / "أولجل - جيروجي"			
١	المهارات الهجومية من الحركة / الركلة الامامية / "أب - تشاجي"			
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم			السابع عشر
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الثامن عشر
-----	اختبارات	-----		الثامن عشر