

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف السادس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٠ إلى ١٤-٣-١٤هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأسبوع ٣	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤هـ من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية
الأسبوع ٢	من ٣-١٧ إلى ٢١-٣-١٤هـ من ٨-٣٠ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م الوحدة:الأولي-<التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له الوحدة:الأولي-<العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	الأسبوع ٤	من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة:الثانية-<الجري المتعرج بالكرة الوحدة:الثانية-<كتم الكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة:الثانية-<ضرب الكرة بالرأس من الثبات
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤هـ من ١٠-٤ إلى ١٠-٨-٢٠٢٦م الوحدة:السادسة-<الإرسال من تحت الذراع الوحدة:السادسة-<الضربة الطائرة المسقطة	الأسبوع ٩	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١١هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها
الأسبوع ٨	من ٤-٣٠ إلى ٥-٤-١٤هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة:السادسة-<الضربة نصف الطائرة القانون :المرسل والمستقبل قاعدة (5) – اختيار جهتي الملعب قاعدة (6)	الأسبوع ١٠	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١١هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م الوحدة:التاسعة-<الجري في منحني
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٦-٩-١٤هـ من ١١-٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الأسبوع ١٥	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م المهارات الهجومية من الحركة (/) للكمة الأمامية المستقيمة(/)"أوجل - جريوجي" /)"موتونج - جريوجي" المهارات الهجومية من الحركة(الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي
إجازة	من ٦-١٠ إلى ١٠-٦-١٤هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م إجازة الخريف	الأسبوع ١٤	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٣-١٢-٢٠٢٦م الوقفات / (وقفه المشي) /"أب - سوجي" الوقفات / (وقفه الطعن الأمامية)
الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م اختبارات شفوية وعملية	إجازة	
الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤هـ من ١-٣ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات نهائية		من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤هـ من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف السادس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
--	-----------------------------	----------------------	------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	من ٣-٢٤ إلى ١٤٤٨-٣-٢٨ هـ من ٩-٦ إلى ٢٠٢٦-٩-١٠ م الوحدة: الأولى- <التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له الوحدة: الأولى- <العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	من ٤-٢ إلى ١٤٤٨-٤-٦ هـ من ٩-١٣ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	من ٤-٩ إلى ١٤٤٨-٤-١٣ هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٤ و ٢٣ سبتمبر) الوحدة: الثانية- <الجري المتعرج بالكرة الوحدة: الثانية- <كتم الكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية- <ضرب الكرة بالرأس من الثبات	من ٤-١٦ إلى ١٤٤٨-٤-٢٠ هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٠-١ م تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	من ٤-٢٣ إلى ١٤٤٨-٤-٢٧ هـ من ١٠-٤ إلى ٢٠٢٦-١٠-٨ م الوحدة: السادسة- <الإرسال القاطع القوة العضلية - الرشاقة
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٣٠ إلى ١٤٤٨-٥-٤ هـ من ١٠-١١ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٥ م الوحدة: السادسة- <الإرسال من تحت الذراع الوحدة: السادسة- <الضربة الطائرة المسقطة	من ٥-٧ إلى ١٤٤٨-٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٢ م الوحدة: السادسة- <الضربة نصف الطائرة القانون: المرسل والمستقبل قاعدة (٥) - اختيار جهتي الملعب قاعدة (6)	من ٥-١٤ إلى ١٤٤٨-٥-١٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٩ م تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	من ٥-٢١ إلى ١٤٤٨-٥-٢٥ هـ من ١١-١ إلى ٢٠٢٦-١١-٥ م الوحدة: التاسعة- <الجري في منحني	من ٥-٢٨ إلى ١٤٤٨-٥-٢ هـ من ١١-٨ إلى ٢٠٢٦-١١-١٢ م الوحدة: التاسعة- <قفز الحواجز	من ٦-٥ إلى ١٤٤٨-٦-٩ هـ من ١١-١٥ إلى ٢٠٢٦-١١-١٩ م الوحدة: التاسعة- <الوثب الثلاثي
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-١٠ إلى ١٤٤٨-٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٨ م 🏆 إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ١٤٤٨-٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣ م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٦-٢٦ إلى ١٤٤٨-٧-١ هـ من ١٢-٦ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٠ م الوقفات / وقفة المشي (/ "أب - سوجي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية)	من ٧-٤ إلى ١٤٤٨-٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٧ م المهارات الهجومية من الحركة (/ للكمة الأمامية المستقيمة (/ "أوجل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي	من ٧-١١ إلى ١٤٤٨-٧-١٥ هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٤ م تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	من ٧-١٨ إلى ١٤٤٨-٧-٢٢ هـ من ١٢-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣١ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة				
من ٧-٢٥ إلى ١٤٤٨-٧-٢٩ هـ من ١-٣ إلى ٢٠٢٧-١-٧ م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٧-٣٠ إلى ١٤٤٨-٨-٨ هـ من ١-٨ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م 🏆 إجازة منتصف العام				