



توزيع المنهج
لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: السادس الابتدائي						الفصل: الفصل الدراسي الأول						العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس		الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ		من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ		من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ		من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	
القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الوحدة:الأولي التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له		اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية		الوحدة:الثانية الجري المتعرج بالكرة		الوحدة:الثانية تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها		الوحدة:السادسة الإرسال القاطع		الوحدة:السادسة الإرسال من تحت الذراع		الوحدة:السادسة الضربة نصف الطائرة		تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها		الوحدة:التاسعة الجري في منحنى		الوحدة:التاسعة قفز الحواجز		الوحدة:التاسعة الوثب الثلاثي	
		الوحدة:الأولي العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض				الوحدة:الثانية كتم الكرة بوجه القدم الخارجي				القوة العضلية - الرشاقة		الوحدة:السادسة الضربة المسقطة		القانون :المرسل والمستقبل قاعدة (5) - اختيار جهتي الملعب قاعدة (6)									
الأسبوع الثالث عشر		إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر		الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر		الأسبوع العشرون		الأسبوع الحادي والعشرون		الأسبوع الثاني والعشرون		الأسبوع الثالث والعشرون	
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ		من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ		من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ		من ٧/٢٩ إلى ٨/٢ هـ		من ٨/٥ إلى ٨/٩ هـ		من ٨/١٢ إلى ٨/١٦ هـ		من ٨/١٩ إلى ٨/٢٣ هـ	
تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		إجازة الخريف		الوقوفات / وقفة المشي(/"أب - سوجي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية)		المهارات الهجومية من الحركة (/اللكمة الأمامية المستقيمة(/"أوجلل - جريوجي" /"مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "آب - تشاجي		تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم		مراجعة عامة		اختبارات شفوية وعملية		اختبارات نهائية									



مدرسة:

الإدارة:

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: السادس الابتدائي		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ	
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ		من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ	
القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الوحدة:الأولي التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له		اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية		✳️ إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)		تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها		الوحدة:السادسة الإرسال القاطع	
		الوحدة:الأولي العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض				الوحدة:الثانية الجري المتعرج بالكرة				القوة العضلية - الرشاقة	
						الوحدة:الثانية كتم الكرة بوجه القدم الخارجي					
						الوحدة:الثانية ضرب الكرة بالرأس من الثبات					
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ		من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ	
الوحدة:السادسة الإرسال من تحت الذراع		الوحدة:السادسة الضربة نصف الطائرة		تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها		الوحدة:التاسعة الجري في منحني		الوحدة:التاسعة قفز الحواجز		الوحدة:التاسعة الوثب الثلاثي	
الوحدة:السادسة الضربة الطائرة المسقطة		القانون :المرسل والمستقبل قاعدة (5) - اختيار جهتي الملعب قاعدة (6)									
إجازة		الأسبوع الثالث عشر		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ		من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ	
✳️ إجازة الخريف		تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		الوقوفات / وقفة المشي ("أب - سوجي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية)		المهارات الهجومية من الحركة (/اللكمة الأمامية المستقيمة/)"أوجلل - جريوجي" /"مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "آب - تشاجي		تطبيقات الأداء "جملة حركية" تعزيز نواتج التعلم		مراجعة عامة	