

شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



## توزيع منهج البدنية

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [مرحلة ابتدائية](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

## التواصل الاجتماعي بحسب مرحلة ابتدائية

## روابط مواد مرحلة ابتدائية على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

## المزيد من الملفات بحسب مرحلة ابتدائية والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

[توزيع منهج البدنية](#)

1

[السجل الختامي](#)

2

[سجل درجات التربية البدنية](#)

3

[متابعة تربية بدنية في منصة مدرستي](#)

4

[متابعة التربية البدنية في منصة مدرستي](#)

5

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الأول	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأُسبوع	موضوعات المحتوى		تنمية عناصر اللياقة البدنية				
الأسبوع (1) - 1444/5/10 هـ 2022/12/4 م إلى - 1444/5/14 هـ 2022/12/8 م	حقيبة الإسعافات الأولية		تنمية عنصر التوافق				
توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 1444 هـ							
صعود السلم		تنمية عنصر التوافق					
الأسبوع (2) - 1444/5/17 هـ 2022/12/11 م إلى - 1444/5/21 هـ 2022/12/15 م	تحريك الرجل من مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل		تنمية عنصر التوافق				
الوقوف على قدم واحدة		تنمية عنصر التوافق					
تسليم الكرة وتسلمها		تنمية عنصر التوافق					
الأسبوع (3) - 1444/5/24 هـ 2022/12/18 م إلى - 1444/5/28 هـ 2022/12/22 م إجازة مطولة: الأحد	يتبع: تسليم الكرة وتسلمها		تنمية عنصر التوافق				
إدراك ضرر المشاركة الخطرة على الزميل أثناء ممارسة النشاط البدني		تنمية عنصر التوافق					
الرشاقة		تنمية عنصر الرشاقة					
الأسبوع (4) - 1444/6/1 هـ 2022/12/25 م إلى - 1444/6/5 هـ 2022/12/29 م	الزحف الصحيح		تنمية عنصر الرشاقة				
يتبع: الزحف الصحيح		تنمية عنصر الرشاقة					
اللف حول المحور الطولي للجسم		تنمية عنصر الرشاقة					
الأسبوع (5) - 1444/6/8 هـ 2023/1/1 م إلى - 1444/6/12 هـ 2023/1/5 م	الوقوف بالقدمين على قاعدة ثابتة		تنمية عنصر الرشاقة				
لقف الكرة		تنمية عنصر الرشاقة					
يتبع: لقف الكرة		تنمية عنصر الرشاقة					
الأسبوع (6) - 1444/6/15 هـ 2023/1/8 م إلى - 1444/6/19 هـ 2023/1/12 م	اتزان الجسم أثناء الثبات		تنمية عنصر الرشاقة				
المرونة		تنمية عنصر المرونة					
الانزلاق الصحيح		تنمية عنصر المرونة					
الأسبوع (7)	يتبع: الانزلاق الصحيح		تنمية عنصر المرونة				

تنمية عنصر المرونة	المشي المتزن على خط مستقيم	1444/6/22 هـ - 2023/1/15 م إلى 1444/6/26 هـ - 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والأثنين
تنمية عنصر المرونة	ركل الكرة الثابتة	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: ركل الكرة الثابتة	الأسبوع (8) 1444/6/29 هـ - 2023/1/22 م إلى 1444/7/4 هـ - 2023/1/26 م
تنمية عنصر المرونة	اتزان الجسم أثناء الحركة	
تنمية عنصر المرونة	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه	
تنمية عنصر التوافق	<b>الجودو</b> : مدخل في رياضة الجودو	الأسبوع (9) 1444/7/7 هـ - 2023/1/29 م إلى 1444/7/11 هـ - 2023/2/2 م
تنمية عنصر التوافق	الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر التوافق	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	الأسبوع (10) 1444/7/14 هـ - 2023/2/5 م إلى 1444/7/18 هـ - 2023/2/9 م
تنمية عنصر الرشاقة	يتبع: الوقفة الهجومية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر الرشاقة	الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	الأسبوع (11) 1444/7/21 هـ - 2023/2/12 م إلى 1444/7/25 هـ - 2023/2/16 م
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: الوقفة الدفاعية (اليمنى - اليسرى)	
تنمية عنصر التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق	الأسبوع (12) 1444/7/28 هـ - 2023/2/19 م إلى 1444/8/3 هـ - 2023/2/23 م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
تنمية عنصر الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة	
تنمية عنصر المرونة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة	
	اختبارات نهائية	الأسبوع (13) الاختبارات 1444/8/6 هـ - 2023/2/26 م إلى 1444/8/10 هـ - 2023/3/2 م

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	الثاني	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	3
الأُسبوع	موضوعات المحتوى		تنمية عناصر اللياقة البدنية				
الأسبوع (1) - 1444/5/10 هـ 2022/12/4 م إلى - 1444/5/14 هـ 2022/12/8 م	الملابس الملائمة للأجواء الحارة والباردة		---				
	التوافق		تنمية عنصر التوافق				
	القفز لتجاوز ارتفاعات مختلفة بطريقة صحيحة وأمنة		تنمية عنصر التوافق				
الأسبوع (2) - 1444/5/17 هـ 2022/12/11 م إلى - 1444/5/21 هـ 2022/12/15 م	الرفع الصحيح للأثقال		تنمية عنصر التوافق				
	يتبع: الرفع الصحيح للأثقال		تنمية عنصر التوافق				
	ركل الكرة المتحركة بالقدم		تنمية عنصر التوافق				
الأسبوع (3) - 1444/5/24 هـ 2022/12/18 م إلى - 1444/5/28 هـ 2022/12/22 م إجازة مطولة: الأحد	يتبع: ركل الكرة المتحركة بالقدم		تنمية عنصر التوافق				
	التعامل مع الزميل برفق أثناء ممارسة النشاط البدني		تنمية عنصر التوافق				
	إدراك ضرر رفع الأثقال الكبيرة أثناء ممارسة النشاط البدني		تنمية عنصر الرشاقة				
الأسبوع (4) - 1444/6/1 هـ 2022/12/25 م إلى - 1444/6/5 هـ 2022/12/29 م	الرشاقة		تنمية عنصر الرشاقة				
	الهبوط الصحيح على قدم واحدة		تنمية عنصر الرشاقة				
	يتبع: الهبوط الصحيح على قدم واحدة		تنمية عنصر الرشاقة				
الأسبوع (5) - 1444/6/8 هـ 2023/1/1 م إلى - 1444/6/12 هـ 2023/1/5 م	الدوران حول المحور العرضي للجسم		تنمية عنصر الرشاقة				
	يتبع: الدوران حول المحور العرضي للجسم		تنمية عنصر الرشاقة				
	التثبيت الصحيح للكرة بالقدم		تنمية عنصر الرشاقة				
الأسبوع (6) - 1444/6/15 هـ 2023/1/8 م إلى - 1444/6/19 هـ 2023/1/12 م	يتبع: التثبيت الصحيح للكرة بالقدم		تنمية عنصر الرشاقة				
	إشراك الزميل في استخدام الأدوات المخصصة لهما أثناء ممارسة النشاط البدني		تنمية عنصر الرشاقة				
	المرونة		تنمية عنصر المرونة				
الأسبوع (7)	الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين		تنمية عنصر المرونة				

تنمية عنصر المرونة	يتبع: الهبوط الصحيح والأمن باستخدام اليدين والرجلين	1444/6/22 هـ - 2023/1/15 م إلى 1444/6/26 هـ - 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والأثنين
تنمية عنصر المرونة	حمل الأثقال بطريقة صحيحة	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: حمل الأثقال بطريقة صحيحة	الأسبوع (8) 1444/6/29 هـ - 2023/1/22 م إلى 1444/7/4 هـ - 2023/1/26 م
تنمية عنصر المرونة	تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: تثبيت كرة القدم بطريقة صحيحة بأسفل القدم	
تنمية عنصر التوافق	<b>الجودو:</b> التحركات الرئيسية في الجودو: التحرك الطبيعي	الأسبوع (9) 1444/7/7 هـ - 2023/1/29 م إلى 1444/7/11 هـ - 2023/2/2 م
تنمية عنصر التوافق	التحرك للأمام	
تنمية عنصر التوافق	التحرك للخلف	
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك الجانبي الأيمن	الأسبوع (10) 1444/7/14 هـ - 2023/2/5 م إلى 1444/7/18 هـ - 2023/2/9 م
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك الجانبي الأيسر	
تنمية عنصر الرشاقة	التحركات الدائرية في الجودو: التحرك الأمامي الدائري	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: التحرك الأمامي الدائري	الأسبوع (11) 1444/7/21 هـ - 2023/2/12 م إلى 1444/7/25 هـ - 2023/2/16 م
تنمية عنصر المرونة	التحرك الخلفي الدائري	
تنمية عنصر المرونة	يتبع: التحرك الخلفي الدائري	
تنمية عنصر التوافق	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر التوافق	الأسبوع (12) 1444/7/28 هـ - 2023/2/19 م إلى 1444/8/3 هـ - 2023/2/23 م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
تنمية عنصر الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر الرشاقة	
تنمية عنصر المرونة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف عنصر المرونة	
	اختبارات نهائية	الأسبوع (13) الاختبارات 1444/8/6 هـ - 2023/2/26 م إلى 1444/8/10 هـ - 2023/3/2 م

المرحلة:	الابتدائية	الصورة:	الثالث	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	محدّد الحصص في الأسبوع	3
الأسبوع	موضوعات المحتوى					تنمية عناصر اللياقة البدنية	
الأسبوع (1) - 1444/5/10 هـ 2022/12/4 م إلى - 1444/5/14 هـ 2022/12/8 م	أهمية ارتداء الأحذية والجوارب أثناء ممارسة النشاط البدني					القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
	التوافق					القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
	التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة					القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	
الأسبوع (2) - 1444/5/17 هـ 2022/12/11 م إلى - 1444/5/21 هـ 2022/12/15 م	مرححة الذراعان من خلف وأمام الجسم					تنمية عنصر التوافق	
	الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً					تنمية عنصر التوافق	
	تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء					تنمية عنصر التوافق	
الأسبوع (3) - 1444/5/24 هـ 2022/12/18 م إلى - 1444/5/28 هـ 2022/12/22 م إجازة مطولة: الأحد	يتبع: تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء					تنمية عنصر التوافق	
	المحافظة على الأدوات أثناء النشاط البدني					تنمية عنصر التوافق	
	الرشاقة					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (4) - 1444/6/1 هـ 2022/12/25 م إلى - 1444/6/5 هـ 2022/12/29 م	التعلق الأفقي بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
	القوس المعكوس					تنمية عنصر الرشاقة	
	يتبع: القوس المعكوس					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (5) - 1444/6/8 هـ 2023/1/1 م إلى - 1444/6/12 هـ 2023/1/5 م	الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"					تنمية عنصر الرشاقة	
	يتبع: الوقوف على قاعدة الاتزان "قاعدة غير ثابتة"					تنمية عنصر الرشاقة	
	رمي الكرة بطريقة صحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
الأسبوع (6) - 1444/6/15 هـ 2023/1/8 م إلى - 1444/6/19 هـ 2023/1/12 م	يتبع: رمي الكرة بطريقة صحيحة					تنمية عنصر الرشاقة	
	المحافظة على الأجهزة أثناء مزاوله النشاط البدني					تنمية عنصر الرشاقة	
	المرونة					تنمية عنصر المرونة	
الأسبوع (7) - 1444/6/22 هـ 2023/1/15 م إلى	التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	
	يتبع: التعلق المقلوب بطريقة آمنة وصحيحة					تنمية عنصر المرونة	

التاريخ: 21/ 04/ 1444هـ

التوقيع

الاسم: خالد بن زيد الصقعي

تنمية عنصر المرونة	التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة	1444/6/26 هـ - 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
تنمية عنصر المرونة	يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وأمنة بواسطة حبال معلقة	الأسبوع (8) 1444/6/29 هـ - 2023/1/22 م
تنمية عنصر المرونة	تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	إلى 1444/7/4 هـ -
تنمية عنصر المرونة	يتبع: تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة	2023/1/26 م
تنمية عنصر التوافق	<b>الجودو:</b> التحرك الرئيسية في الجودو: التحرك الطبيعي	الأسبوع (9) 1444/7/7 هـ -
تنمية عنصر التوافق	التحرك للأمام	2023/1/29 م إلى
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك للخلف	1444/7/11 هـ - 2023/2/2 م
تنمية عنصر الرشاقة	التحرك الجانبي الأيمن	الأسبوع (10) 1444/7/14 هـ -
تنمية عنصر المرونة	التحرك الجانبي الأيسر	2023/2/5 م إلى
تنمية عنصر المرونة	التحركات الدائرية في الجودو: التحرك الأمامي الدائري	1444/7/18 هـ - 2023/2/9 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: التحرك الأمامي الدائري	الأسبوع (11) 1444/7/21 هـ -
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	التحرك الخلفي الدائري	2023/2/12 م إلى
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: التحرك الخلفي الدائري	1444/7/25 هـ - 2023/2/16 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (12) 1444/7/28 هـ -
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		2023/2/19 م إلى
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		1444/8/3 هـ - 2023/2/23 م
		إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (13) الاختبارات 1444/8/6 هـ - 2023/2/26 م إلى 1444/8/10 هـ - 2023/3/2 م

● بالإمكان استكمال القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

2	عدد الحصص في الأسبوع	التربية البدنية والدفاع عن النفس	المادة:	الرابع	الصف:	الابتدائية	المرحلة:
---	----------------------	----------------------------------	---------	--------	-------	------------	----------

التاريخ: 1444/ 04/ 21 هـ

التوقيع

الاسم: خالد بن زيد الصقبي

الأُسبوع	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأسبوع (1) 1444/5/10 هـ - 2022/12/4 م إلى 1444/5/14 هـ - 2022/12/8 م	-التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني -أهمية تعويض السوائل أثناء المجهود البدني -الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
	القوة العضلية السرعة	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
الأسبوع (2) 1444/5/17 هـ - 2022/12/11 م إلى 1444/5/21 هـ - 2022/12/15 م	<b>الكرة الطائرة:</b> استقبال الكرة من الأسفل بالساعدين	تنمية منصري (القوة العضلية – السرعة)
	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام	تنمية منصري (القوة العضلية – السرعة)
الأسبوع (3) 1444/5/24 هـ - 2022/12/18 م إلى 1444/5/28 هـ - 2022/12/22 م إجازة مطولة: الأحد	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (منطقة اللعب – الشبكة)	تنمية منصري (القوة العضلية – السرعة)
	قوة عضلات البطن الرشاقة	تنمية منصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة)
الأسبوع (4) 1444/6/1 هـ - 2022/12/25 م إلى 1444/6/5 هـ - 2022/12/29 م	<b>كرة الطاولة:</b> مسك المضرب (مسكة المصافحة) -وقفة الاستعداد	تنمية منصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة)
	الإرسال بوجه وظهر المضرب	تنمية منصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة)
الأسبوع (5) 1444/6/8 هـ - 2023/1/1 م إلى 1444/6/12 هـ - 2023/1/5 م	القاطعة الأمامية بوجه وظهر المضرب	تنمية منصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة)
	-صد الكرة بوجه وظهر المضرب -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الطاولة –مجموعة الشبكة – الكرة)	تنمية منصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة)
الأسبوع (6) 1444/6/15 هـ - 2023/1/8 م إلى 1444/6/19 هـ - 2023/1/12 م	القوة العضلية الرشاقة	تنمية منصري (القوة العضلية – الرشاقة)
	<b>الجمباز:</b> الدرجة الأمامية المتكورة	تنمية منصري (القوة العضلية – الرشاقة)
الأسبوع (7) 1444/6/22 هـ - 2023/1/15 م إلى 1444/6/26 هـ - 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين	الدرجة الخلفية المتكورة	تنمية منصري (القوة العضلية – الرشاقة)
	-الوقوف على الرأس -إدراك أوضاع الجسم أثناء الحركة	تنمية منصري (القوة العضلية – الرشاقة)



تنمية منصري (القوة العضلية - السرعة)	الجودو: السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيبي) من وضع القرفصاء	الأسبوع (8) - 1444/6/29 هـ 2023/1/22 م
تنمية منصري (القوة العضلية - السرعة)	السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيبي) من الحركة	إلى - 1444/7/4 هـ 2023/1/26 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)	يتبع: السقطة الخلفية (أوشيرو - أوكيبي) من الحركة	الأسبوع (9) - 1444/7/7 هـ 2023/1/29 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن - الرشاقة)	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيبي) من الرقود	إلى - 1444/7/11 هـ 2023/2/2 م
تنمية منصري (القوة العضلية - الرشاقة)	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيبي) من القرفصاء	الأسبوع (10) - 1444/7/14 هـ 2023/2/5 م
تنمية منصري (القوة العضلية - الرشاقة)	السقطة الجانبية (يوكو - أوكيبي) من الوقوف	إلى 2023/2/9 هـ 1444/7/18
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الأسبوع (11) - 1444/7/21 هـ 2023/2/12 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"	إلى - 1444/7/25 هـ 2023/2/16 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (12) - 1444/7/28 هـ 2023/2/19 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		إلى - 1444/8/3 هـ 2023/2/23 م
		إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (13) الاختبارات - 1444/8/6 هـ 2023/2/26 م
		إلى - 1444/8/10 هـ 2023/3/2 م

● بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

المرحلة:	الابتدائية	الصورة:	الخامس	المادة:	التدريبية البدنية والدفاع عن النفس	محد العصر في الأسبوع	2
الأسبوع	موضوعات المحتوى						تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأسبوع (1) - 1444/5/10 هـ 2022/12/4 م	التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له						القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة

التاريخ: 1444/ 04/ 21 هـ

التوقيع

الاسم: خالد بن زيد الصقبي

القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	القوة العضلية السرعة	إلى - 1444/5/14 هـ 2022/12/8 م
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	<b>الكرة الطائرة:</b> تمرير الكرة بالأصابع للأمام	الأسبوع (2) - 1444/5/17 هـ 2022/12/11 م
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	الإرسال المواجه من الأسفل	إلى - 1444/5/21 هـ 2022/12/15 م
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الفريق - شكل اللعب)	الأسبوع (3) - 1444/5/24 هـ 2022/12/18 م
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	القوة العضلية السرعة	إلى - 1444/5/28 هـ 2022/12/22 م إجازة مطولة: الأحد
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	<b>كرة الطاولة:</b> الضربة الراجعة الخلفية	الأسبوع (4) - 1444/6/1 هـ 2022/12/25 م
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	الضربة الراجعة الأمامية	إلى - 1444/6/5 هـ 2022/12/29 م
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	الضربة نصف الطائرة	الأسبوع (5) - 1444/6/8 هـ 2023/1/1 م
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	-الضربة الساحقة الأمامية -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (المضرب - تعريفها)	إلى - 1444/6/12 هـ 2023/1/5 م
تنمية منحرفي (قوة عضلات البطن - الاتزان)	قوة عضلات البطن الاتزان	الأسبوع (6) - 1444/6/15 هـ 2023/1/8 م
تنمية منحرفي (قوة عضلات البطن - الاتزان)	<b>الجمباز:</b> الدرجة الأمامية المنحنية من الوقوف	إلى - 1444/6/19 هـ 2023/1/12 م
تنمية منحرفي (قوة عضلات البطن - الاتزان)	الوثب للأعلى لأداء نصف لفة حول المحور الطولي ثم أداء الدرجة الخلفية المنحنية حتى وضع الوقوف	الأسبوع (7) - 1444/6/22 هـ 2023/1/15 م
تنمية منحرفي (قوة عضلات البطن - الاتزان)	-القفز فتحاً على طاولة القفز عرضاً -الاقتراب والارتقاء على سلم الارتقاء للوثب للأعلى ثم الهبوط -المفاهيم الميكانيكية الخاصة بمهارات الجمباز	إلى - 1444/6/26 هـ 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
تنمية منحرفي (القوة العضلية - السرعة)	<b>الجودو:</b> السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف	الأسبوع (8) - 1444/6/29 هـ 2023/1/22 م

تنمية منصري (القوة العضلية - السرعة)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفضاء	إلى 1444/7/4 هـ - 2023/1/26 م
تنمية منصري (القوة العضلية - السرعة)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الوقوف	الأسبوع (9) 1444/7/7 هـ - 2023/1/29 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكيمي) من الحركة	إلى 1444/7/11 هـ - 2023/2/2 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	طرق المسكن (كومي - كاتا)	الأسبوع (10) 1444/7/14 هـ - 2023/2/5 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)	يتبع: طرق المسكن (كومي - كاتا)	إلى 1444/7/18 هـ - 2023/2/9 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الأسبوع (11) 1444/7/21 هـ - 2023/2/12 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"	إلى 1444/7/25 هـ - 2023/2/16 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (12) 1444/7/28 هـ - 2023/2/19 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		إلى 1444/8/3 هـ - 2023/2/23 م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (13) الاختبارات 1444/8/6 هـ - 2023/2/26 م إلى 1444/8/10 هـ - 2023/3/2 م

● بالإمكان استكمال القياسات القبلي لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.

المرحلة:	الابتدائية	الصف:	السادس	المادة:	التدريبية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	موضوعات المحتوى						تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأسبوع (1) 1444/5/10 هـ - 2022/12/4 م	- أهمية الإحماء. - أهمية التمكث. - كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني						القياسات القبلي لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
إلى 1444/5/14 هـ - 2022/12/8 م	القوة العضلية السرعة						القياسات القبلي لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة

التاريخ: 21/ 04/ 1444هـ

التوقيع

الاسم: خالد بن زيد الصقبي

تنمية منصري (القوة العضلية – السرعة)	<b>الكرة الطائرة:</b> تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأمام وللأعلى	الأسبوع (2) - 1444/5/17 هـ 2022/12/11 م
تنمية منصري (القوة العضلية – السرعة)	تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى	إلى - 1444/5/21 هـ 2022/12/15 م
تنمية منصري (القوة العضلية – السرعة)	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (نظام اللعب – حالات اللعب – لعب الكرة)	الأسبوع (3) - 1444/5/24 هـ 2022/12/18 م
تنمية منصري (القوة العضلية – القدرة العضلية)	القوة العضلية القدرة العضلية	إلى - 1444/5/28 هـ 2022/12/22 م إجازة مطولة: الأحد
تنمية منصري (القوة العضلية – القدرة العضلية)	<b>كرة الطاولة:</b> مسك المضرب (المصافحة) -الإرسال بظهر المضرب.	الأسبوع (4) - 1444/6/1 هـ 2022/12/25 م
تنمية منصري (القوة العضلية – القدرة العضلية)	الضربة الساحقة الخلفية	إلى - 1444/6/5 هـ 2022/12/29 م
تنمية منصري (القوة العضلية – القدرة العضلية)	-الضربة الساقطة -القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال – الرد – نظام اللعب)	الأسبوع (5) - 1444/6/8 هـ 2023/1/1 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن -اللاتزان)	قوة عضلات البطن اللاتزان	إلى - 1444/6/12 هـ 2023/1/5 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن -اللاتزان)	<b>الجمباز:</b> الدحرجة الأمامية من المشي	الأسبوع (6) - 1444/6/15 هـ 2023/1/8 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن -اللاتزان)	الدحرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس	إلى - 1444/6/19 هـ 2023/1/12 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن -اللاتزان)	-الوقوف على اليدين من الثبات (2ث) -الشفولية الجانبية على اليدين (العجلة)	الأسبوع (7) - 1444/6/22 هـ 2023/1/15 م
تنمية منصري (قوة عضلات البطن -اللاتزان)	القفز داخلًا على طاولة القفز بالعرض	إلى - 1444/6/26 هـ 2023/1/19 م إجازة مطولة: الأحد والثنين
تنمية منصري (القوة العضلية – السرعة)	<b>الجودو:</b> السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكمي) من الجثو والوقوف	الأسبوع (8) - 1444/6/29 هـ 2023/1/22 م
تنمية منصري (القوة العضلية – السرعة)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواربي – أوكمي) من الجثو والقفز	إلى - 1444/7/4 هـ 2023/1/26 م

تنمية عنصرى (القوة العضلية - القدرة العضلية)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكمي) من الوقوف	الأسبوع (9) - 1444/7/7 هـ 2023/1/29 م
تنمية عنصرى (القوة العضلية - القدرة العضلية)	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري - أوكمي) من الحركة	إلى - 1444/7/11 هـ 2023/2/2 م
تنمية عنصرى (قوة عضلات البطن - الاتزان)	طرق المسكن (كومي - كاتا)	الأسبوع (10) - 1444/7/14 هـ 2023/2/5 م
تنمية عنصرى (قوة عضلات البطن - الاتزان)	يتبع: طرق المسكن (كومي - كاتا)	إلى - 1444/7/18 هـ 2023/2/9 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	الأسبوع (11) - 1444/7/21 هـ 2023/2/12 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"	إلى - 1444/7/25 هـ 2023/2/16 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		الأسبوع (12) - 1444/7/28 هـ 2023/2/19 م
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة		إلى - 1444/8/3 هـ 2023/2/23 م إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس
اختبارات نهائية		الأسبوع (13) الاختبارات - 1444/8/6 هـ 2023/2/26 م إلى - 1444/8/10 هـ 2023/3/2 م

● بالإمكان استكمال القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.