

توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للصف السادس الابتدائي



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف السادس ← التربية البدنية ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 03:00:46 2025-08-19

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقايرير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف السادس



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف السادس والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

نماذج اختبارات فترية منتصف الفصل مرفقة بالإجابات

1

مسرد تحضير التربية البدنية

2

اختبار نهائي سادس انتساب

3

أسئلة اختبار بدنية منتصف الفصل

4

توزيع منهج التربية البدنية 1445 هـ

5

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: السادس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٧
الأسبوع 1	من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥	الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهيئة الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.	
الأسبوع 2	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢	الوحدة: الأولى-التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له الوحدة: الأولى-العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	
الأسبوع 3	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩	الوحدة: الأولى-أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه الوحدة: الأولى-أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها	
الأسبوع 4	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦	الوحدة: الأولى-كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني الوحدة: الأولى-الاحتياجات من العناصر الغذائية	
الأسبوع 5	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣	الوحدة: الأولى-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (3-5) الوحدة: الثانية-الجري المتعرج بالكرة	
الأسبوع 6	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	الوحدة: الثانية-كتم الكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية-ضرب الكرة بالرأس من الثبات	
الأسبوع 7	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧	الوحدة: الثالثة-التمرير بالساعدين للأعلى وللخلف الوحدة: الثالثة-الإرسال الجانبي من أسفل	
الأسبوع 8	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤	الوحدة: الرابعة-الارتكاز الأمامي/ الخلفي الوحدة: الرابعة-التمريرة المرتدة بيد واحدة	
الأسبوع 9	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١	الوحدة: الرابعة-التصويب السلمي	
الأسبوع 10	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨	الوحدة: الرابعة-المحاورة بالكرة	
الأسبوع 11	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥	الوحدة: الرابعة-تصويب الكرة من الثبات	
الأسبوع 12	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	الوحدة: الخامسة-تصويب الكرة من الثبات	
الأسبوع 13	من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	
الأسبوع 14	من ١٤٤٧-٦-١ إلى ١٤٤٧-٦-٥	الوحدة: الخامسة-المحاورة بالكرة	
الأسبوع 15	من ١٤٤٧-٦-٨ إلى ١٤٤٧-٦-١٢	الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بالحركة (المشي / الجري)	
الأسبوع 16	من ١٤٤٧-٦-١٥ إلى ١٤٤٧-٦-١٩	الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز	مراجعة
الأسبوع 17	من ١٤٤٧-٦-٢٢ إلى ١٤٤٧-٦-٢٦	مراجعة واختبارات	
الأسبوع 18	من ١٤٤٧-٦-٢٩ إلى ١٤٤٧-٧-٣	مراجعة واختبارات	

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥ -٧ بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨