

توزيع مقر الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٦ 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 المرتبطة بالصحة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	١٥ / ٥ - ١٩ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الأول
١	القوة العضلية - السرعة	الثالثة (كرة الطائرة)	٢٢ / ٥ - ٢٦ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف			الثالث
١	الإرسال الجانبي من الأسفل القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (نظام اللعب - حالات اللعب - لعب الكرة تقويم نواتج التعلم في كرة الطائرة وتعزيزها			٢٩ / ٥ - ٤ / ٦ ١٤٤٦ هـ
١	المرونة - الرشاقة	الأولى (صحة ولياقة بدنية)	٧ / ٦ - ٩ / ٦ ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	مسك المضرب (مسكة المصافحة)	السابعة (كرة الطاولة)	١٤ / ٦ - ١٨ / ٦ ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	الإرسال بظهر المضرب			السادس
١	الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب الضربة الساقطة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (نظام اللعب - الإرسال - الرد) تقويم نواتج التعلم في كرة الطاولة وتعزيزها			٢١ / ٦ - ٢٥ / ٦ ١٤٤٦ هـ
١	القوة العضلية - التحمل العضلي			السابع
١	الارتكاز الأمامي والخلفي	الرابعة (كرة السلة)	٢٨ / ٦ - ٢ / ٧ ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	التمريرة المرتدة بيد واحدة			التاسع
١	التصويب السلمي			العاشر
١	المحاورة بالكرة تصويب الكرة من الثبات القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الحالات القانونية للكرة - كرة اللعب والحيازة المتبادلة - كيف تلعب الكرة) تقويم الخبرات التعليمية في وحدة الجيمباز الفني وتعزيزها	الكاراتيه	٢٦ / ٧ - ٣٠ / ٧ ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الأول والثاني			الثاني عشر
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الثالث			الثالث عشر
١	الكاتا الأولى (هيآن - شودان) الجزء الرابع	الرابع عشر	١٠ / ٨ - ١٤ / ٨ ١٤٤٦ هـ	
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	-----	-----	-----
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	-----	-----	-----
-----	اختبارات	-----	١٧ / ٨ - ٢١ / ٨ ١٤٤٦ هـ	الثالث عشر



@Badaniasaudi



BadaniaSaudi@gmail.com