

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس					
الصف: الصف السادس الابتدائي					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
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. التهينة الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.	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	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة: الأولى-أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه الوحدة: الأولى-أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة: الأولى-كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني الوحدة: الأولى-الاحتياجات من العناصر الغذائية	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة: الأولى-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (13-5) الوحدة: الثانية-الجري المتعرج بالكرة	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة: الثانية-كتم الكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية-ضرب الكرة بالرأس من الثبات
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة: الثالثة-التمرير بالساعدين للأعلى وللخلف الوحدة: الثالثة-الإرسال الجانبي من أسفل	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة: الرابعة-الارتكاز (الأمامي/ الخلفي) الوحدة: الرابعة-التمريرية المرتدة بيد واحدة	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة: الرابعة-التصويب السلمي	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة: الرابعة-المحاورة بالكرة	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة: الرابعة-تصويب الكرة من الثبات	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة: الخامسة-تصويب الكرة من الثبات
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة: الخامسة-المحاورة بالكرة	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بالحركة (المنثني/ الجري)	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز مراجعة	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات نهائية

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٧/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٧/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٧/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

العامة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الصف السادس الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧	
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5	
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ 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.		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة: الأولى-التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له الوحدة: الأولى-العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة: الأولى-أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه الوحدة: الأولى-أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة: الأولى-كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني الوحدة: الأولى-الاحتياجات من العناصر الغذائية		من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة: الأولى-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (5-13) الوحدة: الثانية-الجري المتعرج بالكرة	
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11	
من ١٤٤٧-٤-٢٤ إلى ١٤٤٧-٤-٣٠ الوحدة: الثالثة-التمرير بالساعدين للأعلى وللخلف الوحدة: الثالثة-الإرسال الجانبي من أسفل		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة: الرابعة-الارتكاز (الأمامي/ الخلفي) الوحدة: الرابعة-التمريرة المرتدة بيد واحدة		من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة: الرابعة-التصويب السلمي		من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة: الرابعة-المحاورة بالكرة		من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة: الرابعة-تصويب الكرة من الثبات	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17	
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة: الخامسة-المحاورة بالكرة		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بالحركة (المشي / الجري)		من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز مراجعة		من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ مراجعة	
الأسبوع 18 و 19									
الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦ اختبارات نهائية									

الإجازات:

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