

خطة مقترحة لمقرر الصف السادس الابتدائي



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	أهمية الإحماء وكيفية تنفيذها	١
			أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها	١
			كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني	١
			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الثاني		الثالثة (كرة الطائرة)	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف	١
			الإرسال المواجه من الأعلى	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
الثالث		السابعة (كرة الطاولة)	مسكة المضرب الأسيوية (مسكة القلم)	١
			الإرسال بوجه المضرب الخلفي	١
الرابع			الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب - الضربة الساقطة	١
			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
الخامس			الدرجة الأمامية من المشي	١
			الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس	١
السادس		العاشرة (الجمباز الفني)	الوقوف على اليدين والثبات (٢ ثانية)	١
			الشقلبة الجانبية على اليدين	١
السابع			المقنن داخلاً على المهر بالعرض	١
			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
الثامن		الجودو	السقطلة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف - من الحركة	١
			السقطلة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
التاسع			السقطلة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
			الاحتياجات من العناصر الغذائية	١
العاشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٣)	١
			التمريرة المرتدة باليدين - التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة	١
الحادي عشر		الرابعة (كرة السلة)	المحاورة بالكرة	١
			تصويب الكرة من الثبات	١
الثاني عشر			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
			مسكة المضرب الخلفية	١
الثالث عشر		الثامنة (الريشة الطائرة)	الإرسال الأمامي	١
			الضربة الساحقة الأمامية - ضربة الصد الأمامية	١
الرابع عشر			الضربة المقوسة الخلفية	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
الخامس عشر		الخامسة (كرة اليد)	تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	١
			المحاورة بالكرة	١
السادس عشر			تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز	١
			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
السابع عشر		الكاراتيه	الوقفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الكلمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي	١
الثامن عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الكلمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوي - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيربي	١