

تم تحميل وعرض المادة من

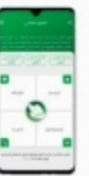
# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



# توزيع مقر الصف السادس الابتدائي

## الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	١٢ / ٥ - ١٦ / ٥ ١٤٤٥ هـ	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	أهمية الإحماء	١
			أهمية التهدئة	١
			كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني	١
			القوة العضلية - السرعة	١
الثاني	١٩ / ٥ - ٢٣ / ٥ ١٤٤٥ هـ	الثالثة ( كرة الطائرة )	تمرير الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى وللخلف	١
			الإرسال الجانبي من الأسفل	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة ( نظام اللعب - حالات اللعب - لعب الكرة )	١
			تقويم نواتج التعلم في كرة الطائرة وتعزيزها	١
الثالث	٢٦ / ٥ - ١ / ٦ ١٤٤٥ هـ	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	القوة العضلية - القدرة العضلية	١
			مسك المضرب ( مسكة المصافحة )	١
الرابع	٥ / ٦ - ٨ / ٦ ١٤٤٥ هـ	السابعة ( كرة الطاولة )	الإرسال بظهر المضرب	١
			الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب	١
الخامس	١١ / ٦ - ١٥ / ٦ ١٤٤٥ هـ	السادسة ( كرة الطاولة )	الضربة الساقطة	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة ( نظام اللعب - الإرسال - الرد )	١
			تقويم نواتج التعلم في كرة الطاولة وتعزيزها	١
السادس	١٨ / ٦ - ٢٢ / ٦ ١٤٤٥ هـ	الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	قوة عضلات البطن والوتران	١
			الارتكاز الأمامي والخلفي	١
السابع	٢ / ٧ - ٦ / ٧ ١٤٤٥ هـ	الرابعة	التمريرة المرتدة بيد واحدة	١
			المحاورة بالكرة	١
			تصويب الكرة من الثبات	١
الثامن	٩ / ٧ - ١٣ / ٧ ١٤٤٥ هـ	السادسة ( كرة السلة )	التصويب السلمي	١
			القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة ( الحالات القانونية للكرة - كرة اللعب والحيازة المتبادلة - كيف تلعب الكرة )	١
التاسع	١٧ / ٧ - ٢٠ / ٧ ١٤٤٥ هـ	الكارتيه	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة الجمباز الفني وتعزيزها	١
			الكاتا الأولى ( هيآن - شودان ) الجزء الأول والثاني	١
العاشر	٢٣ / ٧ - ٢٧ / ٧ ١٤٤٥ هـ	الكارتيه	الكاتا الأولى ( هيآن - شودان ) الجزء الأول والثاني	١
			الكاتا الأولى ( هيآن - شودان ) الجزء الثالث	١
			الكاتا الأولى ( هيآن - شودان ) الجزء الرابع	١
الحادي عشر	١ / ٨ - ٥ / ٨ ١٤٤٥ هـ		تطبيقات الأداء "جملة حركية"	١
الثاني عشر	٨ / ٨ - ١١ / ٨ ١٤٤٥ هـ	اختبارات	اختبارات	-----