

تم تحميل وعرض المادة من

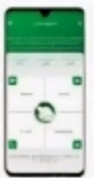
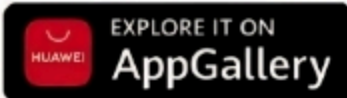
# منهجي

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 وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



# خطة مقترحة لمقرر الصف السادس الابتدائي

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم  
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه أهمية التهدئة وكيفية تنفيذه 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			مسكة المضرب الأسيوية ( مسكة القلم )	١
الرابع		السابعة ( كرة الطاولة )	الإرسال بوجه المضرب الخلفي	١
			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
			الشقبة الجانبية على اليدين	١
السابع			القفز داخلاً على المهر بالعرض	١
			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
الثامن			السقطه الخلفية ( أوشيرو - أوكيمي ) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف - من الحركة	١
			السقطه الجانبية ( يوكو - أوكيمي ) من الرقود - من القرفصاء	١
التاسع			السقطه الجانبية ( يوكو - أوكيمي ) من الوقوف - من الحركة	١
			الاحتياجات من العناصر الغذائية الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر ( ٥ - ١٢ )	١
العاشر		الأولى ( صحة ولياقة بدنية )	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
			الضربة المقوسة الخلفية	١
الرابع عشر			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
الخامس عشر			تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	١
			المحاورة بالكرة	١
			تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز	١
السادس عشر			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
السابع عشر		الكاراتيه	الوقوفات في الكاراتيه ( وقفة الارتكاز الأمامي )	١
			المهارات الهجومية من الحركة ( اللكمة الأمامية المستقيمة ) جودان - أوي - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة ( اللكمة الأمامية المستقيمة ) شودان - أوي - تسوكي	١
الثامن عشر			المهارات الهجومية من الحركة ( الركلة الأمامية ) ماي - جيري	١



@mnhajicom