

تم تحميل وعرض المادة من

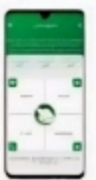
منهجي

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



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 أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها 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
			الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب - الضربة الساقطة	١
الرابع		السابعة (كرة الطاولة)	مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
			الدرجة الأمامية من المشي	١
			الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على الرأس	١
الخامس		العاشر (الجمباز الفني)	الوقوف على اليدين والثبات (٢ ثانية)	١
			الشقلبة الجانبية على اليدين	١
			المقنن داخلاً على المهر بالعرض	١
السادس		العاشر (الجمباز الفني)	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
			السقطلة الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف - من الحركة	١
			السقطلة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
السابع		العاشر (الجمباز الفني)	السقطلة الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
			الاحتياجات من العناصر الغذائية الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (٥ - ١٢)	١
			التمريرة المرتدة باليدين - التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة	١
الثامن		الجودو	المحاورة بالكرة	١
			تصويب الكرة من الثبات	١
			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
التاسع		الجودو	مسكة المضرب الخلفية	١
			الإرسال الأمامي	١
			الضربة الساحقة الأمامية - ضربة الصد الأمامية	١
العاشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	الضربة المقوسة الخلفية	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
			تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس	١
الحادي عشر		الرابعة (كرة السلة)	المحاورة بالكرة	١
			تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز	١
			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
الثاني عشر		الثامنة (الريشة الطائرة)	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
الثالث عشر		الخامسة (كرة اليد)	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيربي	١
			الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي	١
الرابع عشر		الخامسة (كرة اليد)	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيربي	١
			الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي	١
الخامس عشر		الخامسة (كرة اليد)	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيربي	١
			الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي	١
السادس عشر		الخامسة (كرة اليد)	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيربي	١
			الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي	١
السابع عشر		الخامسة (كرة اليد)	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيربي	١
			الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي	١
الثامن عشر		الخامسة (كرة اليد)	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيربي	١
			الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوي - تسوكي	١