

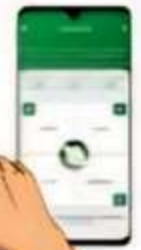
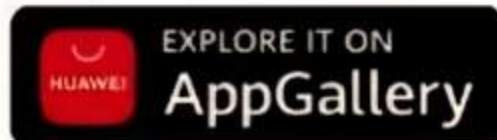
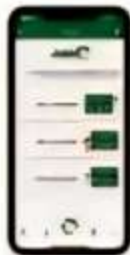
تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف السادس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٠ إلى ١٤-٣-١٤هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأسبوع ٢	من ٣-١٧ إلى ٢١-٣-١٤هـ من ٨-٣٠ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م الوحدة: الأولى- <التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له الوحدة: الأولى- <العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤هـ من ١٠-٤ إلى ١٠-٨-٢٠٢٦م الوحدة: السادسة- <الإرسال من تحت الذراع الوحدة: السادسة- <الضربة الطائرة المسقطة	الأسبوع ٨	من ٤-٣٠ إلى ٤-٤-١٤هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة: السادسة- <الضربة نصف الطائرة القانون: المرسل والمستقبل قاعدة (5) – اختيار جهتي الملعب قاعدة (6)
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٩-٦-١٤هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	إجازة	من ٦-١٠ إلى ١٨-٦-١٤هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م إجازة الخريف
الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م اختبارات شفوية وعملية	الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤هـ من ١-٣ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات نهائية
		إجازة	من ٧-٣٠ إلى ٨-٨-١٤هـ من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف السادس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
--	-----------------------------	----------------------	------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	من ٣-٢٤ إلى ١٤٤٨-٣-٢٨ هـ من ٩-٦ إلى ٢٠٢٦-٩-١٠ م الوحدة: الأولى- <التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له الوحدة: الأولى- <العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	من ٤-٢ إلى ١٤٤٨-٤-٦ هـ من ٩-١٣ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية	من ٤-٩ إلى ١٤٤٨-٤-١٣ هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٤ و ٢٣ سبتمبر) الوحدة: الثانية- <الجري المتعرج بالكرة الوحدة: الثانية- <كتم الكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة: الثانية- <ضرب الكرة بالرأس من الثبات	من ٤-١٦ إلى ١٤٤٨-٤-٢٠ هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٠-١ م تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها	من ٤-٢٣ إلى ١٤٤٨-٤-٢٧ هـ من ١٠-٤ إلى ٢٠٢٦-١٠-٨ م الوحدة: السادسة- <الإرسال القاطع القوة العضلية - الرشاقة
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٣٠ إلى ١٤٤٨-٥-٤ هـ من ١٠-١١ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٥ م الوحدة: السادسة- <الإرسال من تحت الذراع الوحدة: السادسة- <الضربة الطائرة المسقطة	من ٥-٧ إلى ١٤٤٨-٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٢ م الوحدة: السادسة- <الضربة نصف الطائرة القانون: المرسل والمستقبل قاعدة (5) - اختيار جهتي الملعب قاعدة (6)	من ٥-١٤ إلى ١٤٤٨-٥-١٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٩ م تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها	من ٥-٢١ إلى ١٤٤٨-٥-٢٥ هـ من ١١-١ إلى ٢٠٢٦-١١-٥ م الوحدة: التاسعة- <الجري في منحني	من ٥-٢٨ إلى ١٤٤٨-٥-٢ هـ من ١١-٨ إلى ٢٠٢٦-١١-١٢ م الوحدة: التاسعة- <قفز الحواجز	من ٦-٥ إلى ١٤٤٨-٦-٩ هـ من ١١-١٥ إلى ٢٠٢٦-١١-١٩ م الوحدة: التاسعة- <الوثب الثلاثي
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-١٠ إلى ١٤٤٨-٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٨ م 🏆 إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ١٤٤٨-٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣ م تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	من ٦-٢٦ إلى ١٤٤٨-٧-١ هـ من ١٢-٦ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٠ م الوقفات / وقفة المشي (/ "أب - سوجي" الوقفات / وقفة الطعن الأمامية)	من ٧-٤ إلى ١٤٤٨-٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٧ م المهارات الهجومية من الحركة (/ للكمة الأمامية المستقيمة (/ "أوجل - جريوجي" / "مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي	من ٧-١١ إلى ١٤٤٨-٧-١٥ هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٤ م تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم	من ٧-١٨ إلى ١٤٤٨-٧-٢٢ هـ من ١٢-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣١ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة				
من ٧-٢٥ إلى ١٤٤٨-٧-٢٩ هـ من ١-٣ إلى ٢٠٢٧-١-٧ م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٧-٣٠ إلى ١٤٤٨-٨-٨ هـ من ١-٨ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م 🏆 إجازة منتصف العام				