

# توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف السادس الابتدائي

| موضوعات المحتوى   | الوحدة            | الأسبوع                         |
|---|-------------------|---------------------------------|
| - أهمية الإحماء.<br>- أهمية التهدئة.<br>- كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني                                   | الأولى            | الأول<br>١٤٤٥/٥/١٢ هـ           |
| القوة العضلية<br>السرعة   |                   |                                 |
| الكرة الطائرة: تمرير الكرة من الأسفل<br>بالساعدين للأمام وللأعلى<br>تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللأعلى             | الثالثة           | الثاني<br>١٤٤٥/٥/١٩ هـ          |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم<br>اللعبة (نظام اللعب - حالات اللعب - لعب<br>الكرة)                             | الثالثة<br>الأولى | الثالث<br>١٤٤٥/٥/٢٦ هـ          |
| القوة العضلية<br>القدرة العضلية   |                   |                                 |
| كرة الطاولة: -مسك المضرب (المصافحة)<br>-الإرسال بظهر المضرب.<br>الضربة الساحقة الخلفية                              | السادسة           | الرابع<br>١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ       |
| -الضربة الساقطة<br>-القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم<br>اللعبة (الإرسال - الرد - نظام اللعب)                     | السادسة<br>الأولى | الخامس<br>١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ      |
| قوة عضلات البطن<br>الاتزان  |                   |                                 |
| الجمباز: الدرجة الأمامية من المشي<br>الدرجة الأمامية المكورة من الوقوف على<br>الرأس                                 | العاشرة           | السادس<br>٦ / ١٨ هـ<br>١٤٤٥ /   |
| <b>إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني ٦/٢٢ إلى ٧/١</b>  |                   |                                 |
| -الوقوف على اليدين من الثبات (٢ث)<br>- الشقلبية الجانبية على اليدين (العجلة)<br>القفز داخلًا على طاولة القفز بالعرض | العاشرة           | السابع<br>١٤٤٥/ ٧ / ٢ هـ        |
| الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي<br>- أوكيمي) من الجثو والوقوف  | الجودو            | الثامن<br>١٤٤٥/ ٧ / ٩ هـ        |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري -<br>أوكيمي) من الجثو والقرفصاء   |                   |                                 |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري -<br>أوكيمي) من الوقوف  | الجودو            | التاسع<br>١٤٤٥/ ٧ / ١٦ هـ       |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي - مواري -<br>أوكيمي) من الحركة  | الجودو            |                                 |
| طرق المسك (كومي - كاتا)<br>يتبع: طرق المسك (كومي - كاتا)  | الجودو            | العاشر<br>٧ / ٢٣ هـ<br>١٤٤٥ /   |
| تطبيقات الأداء "جملة حركية<br>يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية  | الجودو            | الحادي<br>عشر<br>١٤٤٥/ ٨ / ١ هـ |
| اختبارات الفصل الدراسي الثاني   |                   | الثاني عشر<br>١٤٤٥/ ٨ / ٨ هـ    |