

توزيع مقرر الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

| عدد الحصص | عنوان الدرس | الوحدة | التاريخ | الأسبوع |
|-----------|---|-----------------------|---------------------------|------------|
| ١ | القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | الأولى - الصحة | ١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ | الأول |
| ١ | العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض | | | الثاني |
| ١ | اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية | الثانية (كرة القدم) | ٢٨ / ٢ - ٢ / ٢ / ١٤٤٦ هـ | الثالث |
| ١ | الجري المتعرج بالكرة | | | الرابع |
| ١ | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | الأولى - الصحة | ٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ | الخامس |
| ١ | كتم الكرة بوجه القدم الخارجي | | | السادس |
| ١ | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | السادسة (التنس) | ٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ | السابع |
| ١ | ضرب الكرة بالرأس من الثبات | | | الثامن |
| ١ | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة | التاسعة (ألعاب القوى) | ٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | التاسع |
| ١ | تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها | | | العاشر |
| ١ | اللياقة القلبية التنفسية - التوافق | الأولى - الصحة | ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | الحادي عشر |
| ١ | الإرسال المقاطع | | | الثاني عشر |
| ١ | المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | الأولى - الصحة | ١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | الإرسال من تحت الذراع | | | الثاني عشر |
| ١ | المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | الأولى - الصحة | ١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | الضربة الطائفة المسقط | | | الثاني عشر |
| ١ | الضربة نصف الطائفة | الأولى - الصحة | ١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها | | | الثاني عشر |
| ١ | اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة | الأولى - الصحة | ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | الجري في منحني | | | الثاني عشر |
| ١ | المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | الأولى - الصحة | ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | قفز الحواجز أثناء الجري | | | الثاني عشر |
| ١ | المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | الأولى - الصحة | ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | الوثب الثلاثي | | | الثاني عشر |
| ١ | المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة | الأولى - الصحة | ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها | | | الثاني عشر |
| ١ | القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | الأولى - الصحة | ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | اليومسي الأولى (الجزء الأول) - (تاجوك - ألجن) | | | الثاني عشر |
| ١ | اليومسي الأولى (الجزء الثاني) - (تاجوك - ألجن) | الأولى - الصحة | ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | اليومسي الأولى (الجزء الثالث) - (تاجوك - ألجن) | | | الثاني عشر |
| ١ | القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | الأولى - الصحة | ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ | الثاني عشر |
| ١ | اختبارات الفصل الدراسي الأول | | | الثاني عشر |