

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول لعام : ١٤٤٦ هـ

للفصل السادس ابتدائي

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	الحصة	عنوان الدرس	تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأول	من ١٥/٥ إلى ١٩/٥/١٤٤٦ هـ	القياس القبلي		القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنية ( القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة )	
الثاني	من ٢٢/٥ إلى ٢٦/٥/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	الحصة الأولى	ممارسة تدريباً ينمي عنصر القوة العضلية	
		كرة طائرة	الحصة الثانية	تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف	
الثالث	من ٢٩/٥ إلى ٤/٦/١٤٤٦ هـ	كرة طائرة	الحصة الأولى	الإرسال الجانبي من الأسفل	
		كرة طائرة	الحصة الثانية	قانون كرة الطائرة نظام اللعب	
الرابع	من ٧/٦ إلى ٩/٦/١٤٤٦ هـ	كرة طائرة	الحصة الأولى	قانون كرة الطائرة حالات اللعب تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة	
		الصحة واللياقة البدنية	الحصة الثانية	التحمل العضلي ( قوة عضلات البطن )	
الخامس	من ١٤/٦ إلى ١٨/٦/١٤٤٦ هـ	كرة الطاولة	الحصة الأولى	مسك المضرب ( مسكة المصافحة )	
		كرة الطاولة	الحصة الثانية	الإرسال بظهر المضرب	
السادس	من ٢١/٦ إلى ٢٥/٦/١٤٤٦ هـ	كرة الطاولة	الحصة الأولى	الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب الضربة الساقطة	
		كرة الطاولة	الحصة الثانية	قانون كرة الطاولة ( نظام اللعب - الإرسال ) تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة	
السابع	من ٢٨/٦ إلى ٢/٧/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية	الحصة الأولى	ممارسة تدريباً ينمي عنصر المرونة	
		كرة السلة	الحصة الثانية	الارتكاز ( الأمامي - الخلفي ) التمريرة المرتدة بيد واحدة	
الثامن	من ١٢/٧ إلى ١٦/٧/١٤٤٦ هـ	كرة السلة	الحصة الأولى	التصويب السلمي	
		كرة السلة	الحصة الثانية	المحاورة بالكرة تصويب الكرة من الثبات	
التاسع	من ١٩/٧ إلى ٢٣/٧/١٤٤٦ هـ	كرة السلة	الحصة الأولى	قانون كرة السلة تعزيز نواتج التعلم في وحدة كرة السلة	
		الكاراتيه	الحصة الثانية	الكاتا الأولى: الجزء الأول والثاني ( هيان - شودان )	
العاشر	من ٢٦/٧ إلى ٣٠/٧/١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	الحصة الأولى	الكاتا الأولى: الجزء الثالث ( هيان - شودان )	
		الكاراتيه	الحصة الثانية	الكاتا الأولى: الجزء الرابع ( هيان - شودان )	
الحادي عشر	من ٣/٨ إلى ٧/٨/١٤٤٦ هـ	الكاراتيه	الحصة الأولى	تعليمات الأداء ( جملة حركية )	
الثاني عشر	من ١٠/٨ إلى ١٤/٨/١٤٤٦ هـ	الصحة واللياقة البدنية		القياسات البعدية للياقة البدنية	
		اختبارات		اختبارات الفصل الدراسي الثاني	

مدير/ة المدرسة :

معلم/ة التربية البدنية :