

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 :