



التربية البدنية والدفاع عن النفس



رؤية
VISION
2030
وزارة التعليم

خطة التعلم الأسبوعية

الصف السادس الابتدائي

الحقوق محفوظة لوزارة التعليم



معلم/ة المادة:

المشرف/ة التربوي:

مدير/ة المدرسة:



إعداد: أ. نواف المنيف – شريح القاضي - تبوك

التربية البدنية والدفاع عن النفس

الخطة الأسبوعية

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

إدارة التعليم بمنطقة

ابتدائية



رؤية VISION
2030
وزارة التعليم



التربية البدنية والدفاع عن النفس

جدول الحصص الأسبوعي

الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	الحصّة	
الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	
						الأحد
						الاثنين
						الثلاثاء
						الأربعاء
						الخميس

الفصل الدراسي الثاني

١٥-٥-٢١ / ٨ / ١٤٤٦هـ

ملاحظات ولي الأمر

ملاحظات المعلم /ة

الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

٥/١٩ - ٥/١٥

الأسبوع

١



القوة العضلية، رمي الكرة من وضع الجلوس

التحمل العضلي، التعلق من وضع ثني الذراعين

المرونة (صندوق المرونة)

السرعة، العدو مسافة ٣٠ أو ٤٠ م

الرشاقة، الجري المتعرج مسافة ٣٠ م

الحصة الأولى والثانية

عنوان الدرس:

القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الهدف التعليمي:

قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

الكرة الطائرة، تمرير الكرة بالساعدين للأعلى وللخلف

الهدف التعليمي :

أن يمرر الطالب /ة الكرة من الأسفل بالساعدين للأعلى والخلف بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

القوة العضلية - السرعة

الهدف التعليمي :

أن يمارس الطالب /ة تدريباً بلدياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القوة العضلية - السرعة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٥ / ٢٦ - ٥ / ٢٢

الأسبوع

٢



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطائرة وتعزيزها

الهدف التعليمي:

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة كرة الطائرة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

الإرسال الجانبي من أسفل + تطبيقات قانون الكرة الطائرة (نظام اللعب - حالات اللعب - لعب الكرة)

الهدف التعليمي:

أن يؤدي الطالب له الأرسال الجانبي من الأسفل بطريقة صحيحة
أن تتعزز لدى الطالب له معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسات في كرة الطائرة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

٦/٤ - ٥/٢٩

الأسبوع

٣



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

كرة الطاولة - مسك المضرب (مسكة المصافحة)

الهدف التعليمي :

أن يمسك الطالب /ه المضرب (مسكة المصافحة) بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

المرونة - الرشاقة

الهدف التعليمي :

أن يمارس الطالب تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة الحركية المرونة
أن يمارس الطالب /ه تدريباً بدنياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة
بالأداء الرشاقة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٦/٩ - ٦/٧

الأسبوع

٤

٦/١١ - ٦/١٠

إجازة
مطولة



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب /ـه الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

الإرسال بظهر المضرب

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب /ـه الإرسال بظهر المضرب بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٦/١٨ - ٦/١٤

الأسبوع

٥



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة الطاولة وتعزيزها

الهدف التعليمي :

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة كرة الطاولة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

الضربة الساقطة

تطبيقات قانون كرة الطاولة (الإرسال - الرد - نظام اللعب)

الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب له الضربة الساقطة بالطريقة الصحيحة
أن تتعزز لدى الطالب له معرفة بعض القوانين الضرورية التي تحكم المنافسات في كرة الطاولة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٦/٢١ - ٦/٢٥

الأسبوع

٦



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام 1446 هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

كرة السلة، الارتكاز الأمامي والخلفي

الهدف التعليمي :

أن يطبق الطالب /هـ الارتكاز الأمامي والخلفي بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

القوة العضلية - التحمل العضلي

الهدف التعليمي :

أن يمارس الطالب /هـ تدريباً بلدياً ينمي عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القوة العضلية - التحمل العضلي

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٧ / ٢ - ٦ / ٢٨

الأسبوع

٧

٧ / ١١ - ٧ / ٣

إجازة منتصف
العام الدراسي



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

التصويب السلمي

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب /ه التصويب السلمي بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

التمريرة المرتلة بيد واحدة

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب /ه التمريرة المرتلة بيد واحدة بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الأسبوع

٨



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

تصويب الكرة من الثبات + تطبيقات قانون كرة السلة الحالات القانونية. كيف
تلاعب الكرة كرة اللعب والعبارة المتبادلة

الهدف التعليمي:

أن يصوب الطالب /ه الكرة من الثبات بطريقة صحيحة
أن يعرف الطالب /ه بعض القوانين الضرورية الحليثة التي تحكم المنافسة
في كرة السلة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

المحاورة بالكرة

الهدف التعليمي:

أن يؤدي الطالب /ه المحاورة بالكرة بطريقة صحيحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

٧ / ٢٣ - ٧ / ١٩

الأسبوع

٩



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

الكاراتيه . الكاتا الأولى (هيان شودان) الجزء الأول والثاني

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب الكاتا الأولى (هيان شودان) (الجزء الأول والثاني)
الصحيحة في رياضة الكاراتيه

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة السلة وتعزيزها

الهدف التعليمي :

التعرف على مستوى أداء الطلبة للمهارات الأساسية المدرجة في وحدة كرة
السلة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٧ / ٢٦ - ٧ / ٣٠

الأسبوع

١٠



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

الكاتا الأولى (هيان شودان) الجزء الرابع

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب الكاتا الأولى (هيان-شودان) (الجزء الرابع) الصحيحة في رياضة الكاراتيه

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

الكاتا الأولى (هيان شودان) الجزء الثالث

الهدف التعليمي :

أن يؤدي الطالب الكاتا الأولى (هيان-شودان) (الجزء الثالث) الصحيحة في رياضة الكاراتيه

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات :

٨ / ٧ - ٨ / ٣

الأسبوع

١١



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية

عنوان الدرس:

القياسات البعديّة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الهدف التعليمي:

قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

الحصة الأولى

عنوان الدرس:

تطبيقات الأداء جملة حركية

الهدف التعليمي:

أن يطبق الطالب /ه المهارات الهجومية السابق تعليمها في شكل جملة حركية استعراضية من التحرك للأمام والخلف

الواجبات والمهام الأدائية:

حل الواجب في منصة مدرستي + حل ورقة العمل والأنشطة

ملاحظات:

٨ / ١٤ - ٨ / ١٠

الأسبوع

١٢



الخطة الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس
للمصف السادس الابتدائي الفصل الدراسي الثاني لعام ١٤٤٦هـ

٨/٢١ - ٨/١٧

الأسبوع
١٣



الاختبارات النهائية الفصل الدراسي الثاني