



خطة التعلم الأسبوعية لمادة التربية البدنية والدفاع عن النفس

الصف السادس الابتدائي

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

Physical Education and Self-Defence

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الأول ١٤ / ٢ - ١٨ - ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
القياس القبلي		اسم الخبرة التعليمية
تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة		الهدف
-----		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثاني ٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الجري المتعرج بالكرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	القوة العضلية - السرعة	اسم الخبرة التعليمية
أن يتمكن الطالب/ة الكرة بوجه القدم الداخلي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً القوة العضلية - السرعة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثالث ٢٨ / ٢ - ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
ضرب الكرة بالرأس من الثبات القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	اسم الخبرة التعليمية
أن يضرب الطالب/ة الكرة بالرأس من الثبات أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يكتم الطالب/ة الكرة بوجه القدم الخارجي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع الرابع ٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الرشاقة - المرونة	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها	اسم الخبرة التعليمية
أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً الرشاقة - المرونة	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	الهدف
-----	-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الخامس ١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصّة الأولى	الحصّة الثانية	
الإرسال المعكوس (القاطع) والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الإرسال من تحت الذراع والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الإرسال المعكوس بطريقة صحيحة أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يؤدي الطالب/ة الإرسال من تحت الذراع بطريقة صحيحة أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل – واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع السادس ٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
الضربة نصف الطائرة	الضربة الطائرة المسقطة	اسم الخبرة التعليمية
أن يؤدي الطالب/ة الضربة نصف الطائرة بطريقة صحيحة	أن يؤدي الطالب/ة الضربة الطائرة المسقطة بطريقة صحيحة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



خطة الأسبوع السابع ٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
السرعة	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	اسم الخبرة التعليمية
أن يمارس الطالب/ة نشاطاً بدنياً ينمي عنصراً السرعة	أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	الهدف
-----	-----	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الثامن ٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
قفز الحواجز أثناء الجري والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الجري في منحني والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	اسم الخبرة التعليمية
أن يتمكن الطالب/ة قفز الحواجز أثناء الجري أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	أن يتمكن الطالب/ة الجري في منحني أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع التاسع ١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	الوثب الثلاثي والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	اسم الخبرة التعليمية
أن يقوم الطالب/ة في أداء الخبرات التعليمية	أن يؤدي الطالب/ة الوثب الثلاثي أن يعرف الطالب/ة بعض قوانين اللعبة	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع العاشر ١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
البومسي الأولى (الجزء الثاني) (تاجوك - ألجن)	البومسي الأولى (الجزء الأول) (تاجوك - ألجن)	اسم الخبرة التعليمية
أن ينفذ الطالب/ة البومسي الأولى (الجزء الثاني) (تاجوك - ألجن)	أن ينفذ الطالب/ة البومسي الأولى (الجزء الأول) (تاجوك - ألجن)	الهدف
حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي		الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة



@Badaniassaudi



BadaniaSaudi@gmail.com

خطة الأسبوع الحادي عشر ٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ

الحصة الثانية	الحصة الأولى	
القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	البومسي الأولى (الجزء الثالث) (تاجوك - أجن)	اسم الخبرة التعليمية
تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	أن ينفذ الطالب/ة البومسي الأولى (الجزء الثاني) (تاجوك - أجن)	الهدف
-----	حل ورقة العمل - واجب في منصة مدرستي	الواجب

الشراكة الفاعلة بين الأسرة والمدرسة؛ تُسهم في نجاح الرحلة التعليمية للطالب والطالبة

