	المدرسة:

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف السادس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ١٠-٣ إلى ١٤-٣-١٤٤٨هـ من ٢٣-٨ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م **القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة**	من ١٧-٣ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م **الوحدة:الأولي->التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له** الوحدة:الأولى->العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م **اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية**	من ٢-٤ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م **الوحدة:الثانية->الجري المتعرج بالكرة** الوحدة:الثانية->كتم الكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة:الثانية->ضرب الكرة بالرأس من الثبات	من ٩-٤ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) **تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها**	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:السادسة->الإرسال القاطع** القوة العضلية - الرشاقة
الأسبوع ٧	**الأسبوع ٨**	**الأسبوع ٩**	**الأسبوع ١٠**	**الأسبوع ١١**	**الأسبوع ١٢**
من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:السادسة->الإرسال من تحت الذراع** الوحدة:السادسة->الضربة الطائرة المسقطة	من ٣٠-٤ إلى ٤-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:السادسة->الضربة نصف الطائرة** القانون :المرسل والمستقبل قاعدة) 5(– اختيار جهتي الملعب قاعدة)6(	من ٧-٥ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها**	من ١٤-٥ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:التاسعة->الجري في منحني**	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦م **الوحدة:التاسعة->قفز الحواجز**	من ٢٨-٥ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م **الوحدة:التاسعة->الوثب الثلاثي**
الأسبوع ١٣	**إجازة**	**الأسبوع ١٤**	**الأسبوع ١٥**	**الأسبوع ١٦**	**الأسبوع ١٧**
من ٥-٦ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها**	من ١٠-٦ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م **الوقفات /)وقفة المشي(/"أب - سوجي"** الوقفات /)وقفة الطعن الأمامية(	من ٢٦-٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ٦-١٢ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م **المهارات الهجومية من الحركة /)اللكمة الأمامية المستقيمة(/"أوجلل - جريوجي"** /"مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "أب - تشاجي	من ٤-٧ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م **تطبيقات الأداء "جملة حركية")تعزيز نواتج التعلم**	من ١١-٧ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م **مراجعة عامة**
الأسبوع ١٨	**الأسبوع ١٩**	**إجازة**			
من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م اختبارات شفهية وعملية	من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ١-١ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات نهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ٨-١ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام			

معلم/ة المادة:	مدير/ة المدرسة:

	المدرسة:

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف السادس الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ١٧-٣ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م **القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة**	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م **الوحدة:الأولي->التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له** الوحدة:الأولى->العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	من ٢-٤ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م **اللياقة القلبية التنفسية – القوة العضلية**	من ٩-٤ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر) **الوحدة:الثانية->الجري المتعرج بالكرة** الوحدة:الثانية->كتم الكرة بوجه القدم الخارجي الوحدة:الثانية->ضرب الكرة بالرأس من الثبات	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها**	من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:السادسة->الإرسال القاطع** القوة العضلية - الرشاقة
الأسبوع ٧	**الأسبوع ٨**	**الأسبوع ٩**	**الأسبوع ١٠**	**الأسبوع ١١**	**الأسبوع ١٢**
من ٣٠-٤ إلى ٤-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:السادسة->الإرسال من تحت الذراع** الوحدة:السادسة->الضربة الطائرة المسقطة	من ٧-٥ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م **الوحدة:السادسة->الضربة نصف الطائرة** القانون :المرسل والمستقبل قاعدة) 5(– اختيار جهتي الملعب قاعدة)6(	من ١٤-٥ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها**	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦م **الوحدة:التاسعة->الجري في منحني**	من ٢٨-٥ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م **الوحدة:التاسعة->قفز الحواجز**	من ٥-٦ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م **الوحدة:التاسعة->الوثب الثلاثي**
إجازة	**الأسبوع ١٣**	**الأسبوع ١٤**	**الأسبوع ١٥**	**الأسبوع ١٦**	**الأسبوع ١٧**
من ١٠-٦ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م **تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها**	من ٢٦-٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ٦-١٢ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م **الوقفات /)وقفة المشي(/"أب - سوجي"** الوقفات /)وقفة الطعن الأمامية(	من ٤-٧ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م **المهارات الهجومية من الحركة /)اللكمة الأمامية المستقيمة(/"أوجلل - جريوجي"** /"مومتونج - جريوجي المهارات الهجومية من الحركة)الركلة الأمامية(/ "آب - تشاجي	من ١١-٧ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م **تطبيقات الأداء "جملة حركية")تعزيز نواتج التعلم**	من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م **مراجعة عامة**
الأسبوع ١٨ و ١٩	**إجازة**				
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ٣-١ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات شفهية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ٨-١ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام				

معلم/ة المادة:	مدير/ة المدرسة: