

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥		توزيع منهج مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: السادس الابتدائي				
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول		اليوم
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة + المرونة	٩/١٤	التمريرة البسيطة من الأسفل بيد واحدة + المحاورة بالكرة	٩/٧	قوة عضلات البطن + الرشاقة	٨/٢٩	الاحتياجات من العناصر الغذائية	٨/٢٢	الأحد
	٩/١٥		٩/٨		٩/١		٨/٢٣	الاثنين
	٩/١٦		٩/٩		٩/٢		٨/٢٤	الثلاثاء
	٩/١٧		٩/١٠		٩/٣		٨/٢٥	الأربعاء
	٩/١٨		٩/١١		٩/٤		٨/٢٦	الخميس
السرعة + مسك المضرب (المسكة الخلفية)		تصويب الكرة من الثبات		التمريرة المرتدة باليدين		الاحتياج اليومي من الحصة الغذائية لعمر (٥-١٣) سنة		
الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس		من نهاية دوام الخميس ٩/١٨ الى ١٠/٥		اليوم		
القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة + المرونة + الاتزان	١٠/١٢	تابع إجازة عيد الفطر	١٠/٥	إجازة عيد الفطر				الأحد
	١٠/١٣	الإرسال الأمامي + الضربة الساحقة الأمامية	١٠/٦					الاثنين
	١٠/١٤	١٠/٧	الثلاثاء					
	١٠/١٥	١٠/٨	الأربعاء					
	١٠/١٦	١٠/٩	الخميس					
التمرير بيد واحدة من فوق الرأس المحاورة بالكرة		ضربة الصد الأمامية الضربة المقوسة الخلفية						
الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع		الأسبوع الثامن		الأسبوع السابع		اليوم
الجوجيتسو- الوحدة الثانية: الشقلبية الخلفية من الوقوف في الجوجيتسو	١١/١١	الكاراتيه وحدة رابعة: المهارات الهجومية من الحركة / (الركلة الأمامية) ماي-جيربي	١١/٤	الكاراتيه وحدة ثانية: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (جودان - تسوكي)	١٠/٢٦	تصويب الكرة من فوق الرأس مع الارتكاز	١٠/١٩	الأحد
	١١/١٢		١١/٥		١٠/٢٧		١٠/٢٠	الاثنين
	١١/١٣		١١/٦		١٠/٢٨		١٠/٢١	الثلاثاء
	١١/١٤		١١/٧		١٠/٢٩		١٠/٢٢	الأربعاء
	١١/١٥		١١/٨		١١/١		١٠/٢٣	الخميس
الجوجيتسو- الوحدة الثالثة: الهروب بالخصر من الجانب الأيمن- الأيسر في الجوجيتسو		تطبيقات الأداء جملة حركية (تعزيز نواتج التعلم) الزي الرسمي - الوقفات الهجومية		الكاراتيه وحدة ثالثة: لمهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) / شودان-آوي-تسوكي		إجازة نهاية أسبوع مطولة		
تواريخ مهمة				الأسبوع الثاني عشر		الأسبوع الحادي عشر		اليوم
إجازة نهاية أسبوع مطولة	١٠/٢٣	الاختبارات	١٢/٣	الاختبارات والبرامج العلاجية	١١/٢٥	الجوجيتسو- الوحدة الرابعة: السقطة الخلفية من وضع الرقود السقطة الخلفية من وضع القرفصاء السقطة الخلفية من وضع الوقوف الجوجيتسو- الوحدة الخامسة: الجملة الحركية الاستعراضية لمهارات الجوجيتسو	١١/١٨	الأحد
	١٢/٠٤		١٢/٤		١١/٢٦		الاثنين	
	٠٢/١٤		٠٨/٢٢		١١/٢٧		١١/١٩	الثلاثاء
			٠٩/١٨		١١/٢٨		١١/٢٠	الأربعاء
			١٠/٠٦		١١/٢٩		١١/٢١	الخميس
مدير/ة المدرسة:		المشرف/ة التربوي/ة:		معلم/ة المادة:				