

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الاول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ١ )						
الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ	التعرق						
	الرشاقة						
	الوقوف الصحيح						
الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ	المشي الصحيح						
	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة						
	مسك الكرة باليدين بطريقة صحيحة						
الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ	الوعي بأجزاء الجسم من الحركة						
	المرونة						
	الجلوس الصحيح						
الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ	الجري الصحيح						
	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم						
	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة						
الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ						
	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة						
	مسارات الحركة						
	الاتزان						
الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ							

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الأول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٢ )						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الوثب الصحيح في المكان مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	الاتزان على الركبة والقدم درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	الوعي بالقوة اللازمة لنقل الجسم أو جزء منه مدخل في رياضة التايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) غلق قبضة اليد الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي) - الاستعداد (جونبي - سوجي)						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (أولجل - جيروجي)						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات (مومتونج - جيروجي) إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	مراجعة عامة						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الأول ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٣ )						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة/ة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثاني ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ١ )						
الأسبوع الأول	من	١٤٤٥/٢/٤	إلى	١٤٤٥/٢/٨	التغير في معدل التنفس المبسط له أثناء المجهود البدني		
					الرشاقة		
					الانزلاق الصحيح من الجري		
الأسبوع الثاني	من	١٤٤٥/٢/١١	إلى	١٤٤٥/٢/١٥	الانزلاق الصحيح من الجري		
					سحب المقاومات بطريقة آمنة وفعالة		
					الوقوف من جلوس التربيع والذراعان ممدوتان إلى الأمام		
الأسبوع الثالث	من	١٤٤٥/٢/١٨	إلى	١٤٤٥/٢/٢٢	الوقوف من جلوس التربيع والذراعان ممدوتان إلى الأمام		
					تمرير الكرة بيدين من أسفل بطريقة صحيحة		
الأسبوع الرابع	من	١٤٤٥/٢/٢٥	إلى	١٤٤٥/٢/٢٩	الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني		
					المرونة		
					الحجل الصحيح		
					الحجل الصحيح		
الأسبوع الخامس	من	١٤٤٥/٣/٢	إلى	١٤٤٥/٣/٦	الدفع الصحيح بطريقة آمنة وفعالة		
					الميزان الأمامي من الثبات		
الأسبوع السادس	من	١٤٤٥/٣/٩	إلى	١٤٤٥/٣/١٣	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ		
					الوعي بتحركات الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني		
					الاتزان		
					القفز الصحيح		

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثاني ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٢ )						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الفقر الصحيح						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	تقوس الجسم الصحيح						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	تمرير الكرة بيد واحدة						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	استخدام الأدوات والأجهزة برفق أثناء النشاط البدني						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات الواعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (أب تشاجي)						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل مائي) الواعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى						
	الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج مائي) الواعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل						
	إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
	مراجعة عامة						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثاني ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٣ )						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهاية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-			المشرف/ة المادة :-			

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثالث ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ١ )						
الأسبوع الأول	من	١٤٤٥/٢/٤ هـ	إلى	١٤٤٥/٢/٨ هـ	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة		
					الرشاقة		
					الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب		
الأسبوع الثاني	من	١٤٤٥/٢/١١ هـ	إلى	١٤٤٥/٢/١٥ هـ	الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب		
					الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغير الاتجاه		
					نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان		
الأسبوع الثالث	من	١٤٤٥/٢/١٨ هـ	إلى	١٤٤٥/٢/٢٢ هـ	تنطيط الكرة باليدين على الأرض		
					التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني		
					المرونة		
الأسبوع الرابع	من	١٤٤٥/٢/٢٥ هـ	إلى	١٤٤٥/٢/٢٩ هـ	السقوط الأمامي والجانبى بطريقة صحيحة		
					الارتكاز بطريقة صحيحة على المقعدة مع تغير الاتجاه		
الأسبوع الخامس	من	١٤٤٥/٣/٢ هـ	إلى	١٤٤٥/٣/٦ هـ	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة		
الأسبوع السادس	من	١٤٤٥/٣/٩ هـ	إلى	١٤٤٥/٣/١٣ هـ	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ		
					تنطيط الكرة بيد واحدة على الأرض		
					التصور الذهني للحركة أثناء ممارسة النشاط البدني		

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثالث ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٢ )						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الاتزان السقوط الخلفي بطريقة صحيحة						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	الميزان الجانبي تنطيط الكرة باليدين في الهواء						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	الركلة الأمامية (أب تشاجي) من الثبات الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الركلة الأمامية (أب تشاجي)						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	الصد من أسفل إلى أعلى (أولجل ماضي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من أسفل إلى أعلى						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	الصد من الخارج إلى الداخل (مومتونج ماضي) الوعي بأجزاء الجسم أثناء أداء الصد من الخارج للداخل إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	مراجعة عامة						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الثالث ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٣ )						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مديرة المدرسة :-			المشرف/ة المادة :-			

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الرابع ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
موضوعات المحتوى ( ١ )							
الأسبوع الأول	من ١٤٤٥/٢/٤	إلى ١٤٤٥/٢/٨	الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام	الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية		
الأسبوع الثاني	من ١٤٤٥/٢/١١	إلى ١٤٤٥/٢/١٥	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي			
الأسبوع الثالث	من ١٤٤٥/٢/١٨	إلى ١٤٤٥/٢/٢٢	كتم الكرة بأسفل القدم	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		
الأسبوع الرابع	من ١٤٤٥/٢/٢٥	إلى ١٤٤٥/٢/٢٩	القوة العضلية - السرعة	مسك المضرب (المسكة الأمامية - المسكة الخلفية)	وقفه الاستعداد		
الأسبوع الخامس	من ١٤٤٥/٣/٢	إلى ١٤٤٥/٣/٦	الضربة الأمامية	الإرسال بوجه المضرب			
الأسبوع السادس	من ١٤٤٥/٣/٩	إلى ١٤٤٥/٣/١٣	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ	صد الكرة	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		
					اللياقة القلبية التنفسية - السرعة		

**توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ**

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الرابع ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٢ )						
الأسبوع السابع من	البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة						
١٦/٣/١٤٤٥ هـ إلى	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة						
٢٠/٣/١٤٤٥ هـ							
الأسبوع الثامن من	الوقوفات / (وقفه المشي) "أب - سوجي"						
٢٣/٣/١٤٤٥ هـ إلى	الوقوفات / (وقفه الطعن الأمامية) "أب - كوبي"						
٢٧/٣/١٤٤٥ هـ							
الأسبوع التاسع من	المهارات الهجومية من الحركة / ( اللكمة الأمامية المستقيمة ) / " أولجل - جيروجي " / "مومتونج - جيروجي"						
٣٠/٣/١٤٤٥ هـ إلى							
٤/٤/١٤٤٥ هـ							
الأسبوع العاشر من	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"						
٧/٤/١٤٤٥ هـ إلى							
١١/٤/١٤٤٥ هـ							
الأسبوع الحادي عشر من	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)						
١٤/٤/١٤٤٥ هـ إلى							
١٨/٤/١٤٤٥ هـ	إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٨/٤/١٤٤٥ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من	مراجعة عامة						
٢١/٤/١٤٤٥ هـ إلى							
٢٥/٤/١٤٤٥ هـ							



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الرابع ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٣ )						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مدير/ة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ١ )						
الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام						
	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية						
الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي						
	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي						
الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ	كتم الكرة بباطن القدم						
	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية						
	الإرسال المستقيم						
الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ	الضربة الخلفية						
	الضربة الساحقة						
الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ						
	الضربة الطائرة العالية القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة						
	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة						

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٢ )						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠	البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة الوثب العالي بالطريقة السرجية المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧	المهارات الدفاعية من الحركة : الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل - مكي "						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ إلى ١٤٤٥/٤/٤	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل "مومتونج - مكي"						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ إلى ١٤٤٥/٤/١١	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ إلى ١٤٤٥/٤/١٨	تطبيقات الأداء "جملة حركية" ( تعزيز نواتج التعلم) إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥	مراجعة عامة						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	الخامس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٣ )						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مدير/ة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	السادس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ١ )						
الأسبوع الأول من ١٤٤٥/٢/٤ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٨ هـ	التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض						
الأسبوع الثاني من ١٤٤٥/٢/١١ هـ إلى ١٤٤٥/٢/١٥ هـ	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية الجري المتعرج بالكرة						
الأسبوع الثالث من ١٤٤٥/٢/١٨ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٢ هـ	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي ضرب الكرة بالرأس من الثبات						
الأسبوع الرابع من ١٤٤٥/٢/٢٥ هـ إلى ١٤٤٥/٢/٢٩ هـ	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة اللياقة القلبية التنفسية - التوافق						
الأسبوع الخامس من ١٤٤٥/٣/٢ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٦ هـ	الإرسال المعكوس الإرسال من تحت الذراع						
الأسبوع السادس من ١٤٤٥/٣/٩ هـ إلى ١٤٤٥/٣/١٣ هـ	إجازة اليوم الوطني يوم الاحد ١٤٤٥/٣/٩ هـ الضربة النصف الطائرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة						

توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	السادس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٢ )						
الأسبوع السابع من ١٤٤٥/٣/١٦ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٠ هـ	الجري في منحني تعدية الحواجز أثناء الجري						
الأسبوع الثامن من ١٤٤٥/٣/٢٣ هـ إلى ١٤٤٥/٣/٢٧ هـ	المهارات الدفاعية من الحركة : الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - مكي"						
الأسبوع التاسع من ١٤٤٥/٣/٣٠ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٤ هـ	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل "مومتونج - مكي"						
الأسبوع العاشر من ١٤٤٥/٤/٧ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١١ هـ	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"						
الأسبوع الحادي عشر من ١٤٤٥/٤/١٤ هـ إلى ١٤٤٥/٤/١٨ هـ	تطبيقات الأداء "جملة حركية" ( تعزيز نواتج التعلم )						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	إجازة نهاية أسبوع مطولة يوم الخميس ١٤٤٥/٤/١٨ هـ						
الأسبوع الثاني عشر من ١٤٤٥/٤/٢١ هـ إلى ١٤٤٥/٤/٢٥ هـ	مراجعة عامة						



توزيع المحتوى الدراسي على أسابيع الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة :	الابتدائية ( عام )	الصف :	السادس ابتدائي	المادة :	التربية البدنية	عدد الحصص في الأسبوع	-
الأسبوع	موضوعات المحتوى ( ٣ )						
الأسبوع الثالث عشر من ١٤٤٥/٤/٢٨ هـ إلى ١٤٤٥/٥/٢ هـ	الاختبارات نهائية						
المعلم/ة المادة :-	مدير/ة المدرسة :-		المشرف/ة المادة :-				