



تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي

www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الصف الأول الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧											
الأسبوع 1	من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥	الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهينة	الأسبوع 2	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢	الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	الأسبوع 3	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩	الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي	الأسبوع 4	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦	الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشي	الأسبوع 5	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣	الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للوقوف	الأسبوع 6	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للجري
الأسبوع 7	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧	الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	الأسبوع 8	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤	الوحدة الثالثة-درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	الأسبوع 9	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١	الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	الأسبوع 10	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨	الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له	الأسبوع 11	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥	الوحدة الرابعة-الاتزان على الركبة والقدم	الأسبوع 12	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	الوحدة الرابعة-درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات
الأسبوع 13	من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	الوحدة الخامسة-صعود السلم	الأسبوع 14	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣	الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	الأسبوع 15	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠	الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة	الأسبوع 16	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧	الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها مراجعة	الأسبوع 17	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥	مراجعة واختبارات	الأسبوع 18	من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢	مراجعة واختبارات

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣ إلى ١٤٤٧/٥/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

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

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٧
الأسبوع 1	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢	الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهئية	الأسبوع 6
الأسبوع 2	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩	الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	الأسبوع 5
الأسبوع 3	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦	الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي	الأسبوع 4
الأسبوع 4	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣	الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشي	الأسبوع 3
الأسبوع 5	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للوقوف	الأسبوع 2
الأسبوع 6	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧	الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للجري	الأسبوع 1
الأسبوع 7	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤	الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	الأسبوع 12
الأسبوع 8	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١	الوحدة الثالثة-درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	الأسبوع 11
الأسبوع 9	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨	الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	الأسبوع 10
الأسبوع 10	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥	الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له	الأسبوع 9
الأسبوع 11	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	الوحدة الرابعة-الاتزان على الركبة والقدم	الأسبوع 8
الأسبوع 12	من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	الوحدة الرابعة-درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات	الأسبوع 7
الأسبوع 13	من ١٤٤٧-٦-١ إلى ١٤٤٧-٦-٥	الوحدة الخامسة-صعود السلم	الأسبوع 18
الأسبوع 14	من ١٤٤٧-٦-٨ إلى ١٤٤٧-٦-١٢	الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	الأسبوع 17
الأسبوع 15	من ١٤٤٧-٦-١٥ إلى ١٤٤٧-٦-١٩	الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة	الأسبوع 16
الأسبوع 16	من ١٤٤٧-٦-٢٢ إلى ١٤٤٧-٦-٢٦	الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها مراجعة	الأسبوع 15
الأسبوع 17	من ١٤٤٧-٦-٢٩ إلى ١٤٤٧-٧-٣	الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها مراجعة	الأسبوع 14
الأسبوع 18	من ١٤٤٧-٧-٦ إلى ١٤٤٧-٧-١٠	مراجعة واختبارات	الأسبوع 13
الأسبوع 19	من ١٤٤٧-٧-١٣ إلى ١٤٤٧-٧-١٧	مراجعة واختبارات	الأسبوع 12
الأسبوع 20	من ١٤٤٧-٧-٢٠ إلى ١٤٤٧-٧-٢٤	مراجعة واختبارات	الأسبوع 11
الأسبوع 21	من ١٤٤٧-٧-٢٧ إلى ١٤٤٧-٧-٣١	مراجعة واختبارات	الأسبوع 10
الأسبوع 22	من ١٤٤٧-٧-٣٤ إلى ١٤٤٧-٧-٣٨	مراجعة واختبارات	الأسبوع 9
الأسبوع 23	من ١٤٤٧-٧-٤١ إلى ١٤٤٧-٧-٤٥	مراجعة واختبارات	الأسبوع 8
الأسبوع 24	من ١٤٤٧-٧-٤٨ إلى ١٤٤٧-٧-٥٢	مراجعة واختبارات	الأسبوع 7
الأسبوع 25	من ١٤٤٧-٧-٥٥ إلى ١٤٤٧-٧-٥٩	مراجعة واختبارات	الأسبوع 6

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨