



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

للعام: ١٤٤٧	الفصل: الدراسي الأول	الصف: الثالث الابتدائي	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
<b>الأسبوع 6</b>	<b>الأسبوع 5</b>	<b>الأسبوع 4</b>	<b>الأسبوع 3</b>
من ١٤٤٧-٤-١٠ إلى ١٤٤٧-٤-٦ الوحدة الثانية-الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه. الوحدة الثانية-نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الثانية-الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب. الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) التهيئة	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى-أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني. الوحدة الأولى-أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.
<b>الأسبوع 12</b>	<b>الأسبوع 11</b>	<b>الأسبوع 10</b>	<b>الأسبوع 9</b>
من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة الرابعة-الميزان الجانبي	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة الرابعة-السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي. الوحدة الرابعة-الطعن على التمرين بالتبادل في جميع الاتجاهات.	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.
<b>الأسبوع 18</b>	<b>الأسبوع 17</b>	<b>الأسبوع 16</b>	<b>الأسبوع 15</b>
من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ مراجعة واختبارات	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة واختبارات	من ١٤٤٧-٦-٢٧ إلى ١٤٤٧-٦-٣٣ الوحدة الخامسة-تنطيط الكرة بيد واحدة في الهواء. مراجعة	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-الالتزان من وضع الإقعاء نصفاً
<b>الأسبوع 1</b>	<b>الأسبوع 2</b>	<b>الأسبوع 8</b>	<b>الأسبوع 7</b>
من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) التهيئة	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة الأولى-معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثالثة-السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانبي. الوحدة الثالثة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.	من ١٤٤٧-٤-١٧ إلى ١٤٤٧-٤-١٣ الوحدة الثانية-تنطيط الكرة باليدين على الأرض.
<b>الأسبوع 14</b>	<b>الأسبوع 13</b>	<b>الأسبوع 14</b>	<b>الأسبوع 13</b>
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة الخامسة-مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم.	من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٢٥ الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء. الوحدة الخامسة-التعلق الرأسي بطريقة آمنة.	من ١٤٤٧-٦-١٤ إلى ١٤٤٧-٦-١٨ الوحدة الخامسة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.	من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٢٥ الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء. الوحدة الخامسة-التعلق الرأسي بطريقة آمنة.

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 ١٤٤٧/٧/٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٠، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

للعام: ١٤٤٧	الفصل: الدراسي الأول	الصف: الثالث الابتدائي	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
<b>الأسبوع 6</b>	<b>الأسبوع 5</b>	<b>الأسبوع 4</b>	<b>الأسبوع 3</b>
من ١٤٤٧-٤-١٧ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤	من ١٤٤٧-٤-١٠ إلى ١٤٤٧-٤-١٧	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٥	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٩
الوحدة الثانية-الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه.	الوحدة الثانية-الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب.	الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي.	الوحدة الأولى-أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني.
الوحدة الثانية-نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.		الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.	الوحدة الأولى-أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.
<b>الأسبوع 12</b>	<b>الأسبوع 11</b>	<b>الأسبوع 10</b>	<b>الأسبوع 9</b>
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨
الوحدة الرابعة-الميزان الجانبي	الوحدة الرابعة-السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي.	الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.	الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.
	الوحدة الرابعة-الطعن على التمرين بالتبادل في جميع الاتجاهات.		
<b>الأسبوع 18</b>	<b>الأسبوع 17</b>	<b>الأسبوع 16</b>	<b>الأسبوع 15</b>
من ١٤٤٧-٧-١٩ إلى ١٤٤٧-٧-٢٥	من ١٤٤٧-٧-١٢ إلى ١٤٤٧-٧-١٨	من ١٤٤٧-٧-٥ إلى ١٤٤٧-٧-١١	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧
مراجعة واختبارات	مراجعة واختبارات	الوحدة الخامسة-تنطيط الكرة بيد واحدة في الهواء.	الوحدة الخامسة-الالتزان من وضع الإقعاء نصفاً
		مراجعة	
<b>الأسبوع 13</b>	<b>الأسبوع 14</b>	<b>الأسبوع 14</b>	<b>الأسبوع 14</b>
من ١٤٤٧-٦-١٣ إلى ١٤٤٧-٦-١٩	من ١٤٤٧-٦-٦ إلى ١٤٤٧-٦-١٢	من ١٤٤٧-٦-٢٠ إلى ١٤٤٧-٦-٢٦	من ١٤٤٧-٦-٢٠ إلى ١٤٤٧-٦-٢٦
الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء.	الوحدة الثالثة-السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانبي.	الوحدة الخامسة-مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم.	الوحدة الخامسة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.
الوحدة الخامسة-التعلق الرأسي بطريقة آمنة.			

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١٠ 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 ١٤٤٧/٧/٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٠، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨