



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: الرابع الابتدائي	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الأسبوع 6	الأسبوع 5	الأسبوع 4	الأسبوع 3
من ١٤٤٧-٤-١٠ إلى ١٤٤٧-٤-٦ الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأنماط الغذائية الصحية الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأنماط الغذائية الصحية التي يجب التقليل من تناولها	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-١٦ الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-تعويض السوائل أثناء المجهود البدني	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحية للجولس وأهميتها لسلامة القوام الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الأوضاع الصحية لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام
الأسبوع 2	الأسبوع 1	الأسبوع 8	الأسبوع 7
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.	من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهيئة	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثانية: كرة القدم-كتم الكرة بأسفل القدم	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي الوحدة الثانية: كرة القدم-الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي
الأسبوع 12	الأسبوع 11	الأسبوع 10	الأسبوع 9
من ١٤٤٧-٥-٢٢ إلى ١٤٤٧-٥-١٨ الوحدة الرابعة: السلة-التمرير الصدرية. الوحدة الرابعة: السلة-المحاورة العالية والمنخفضة	من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١١ الوحدة الرابعة: السلة-وقفة الاستعداد (هجومية/دفاعية).	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة الثالثة: الطائرة-تمرير الكرة من الأسفل للأمام بالساعدين. الوحدة الرابعة: السلة-مسك الكرة.	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الثانية: كرة القدم-تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي الوحدة الثالثة: الطائرة-استقبال الكرة الطائرة من الأسفل بالساعدين.
الأسبوع 18 و 19	الأسبوع 17	الأسبوع 16	الأسبوع 15
الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-٢٢ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات نهائية	من ١٤٤٧-٧-١١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة: كرة اليد-تنطيط كرة اليد بيد واحدة مراجعة	من ١٤٤٧-٦-٢٠ إلى ١٤٤٧-٦-١٦ الوحدة الخامسة: كرة اليد-استلام كرة اليد بيد من مستوى الصدر.
الأسبوع 14	الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 13
من ١٤٤٧-٦-١٣ إلى ١٤٤٧-٦-٩ الوحدة الخامسة: كرة اليد-تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف.	من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٢٥ الوحدة الرابعة: السلة-التصويب بيد واحدة من الكتف	من ١٤٤٧-٦-١٣ إلى ١٤٤٧-٦-٩ الوحدة الخامسة: كرة اليد-تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف.	من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٢٥ الوحدة الرابعة: السلة-التصويب بيد واحدة من الكتف

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 ١٤٤٧/٧/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٧/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/١٥ -٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

للعام: ١٤٤٧	الفصل: الدراسي الأول					المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الأسبوع 6	الأسبوع 5	الأسبوع 4	الأسبوع 3	الأسبوع 2	الأسبوع 1	
<p>من ١٤٤٧-٤-١٧ إلى ١٤٤٧-٤-٣</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - الأنماط الغذائية الصحية</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها</p>	<p>من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة</p>	<p>من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - تعويض السوائل أثناء المجهود البدني</p>	<p>من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - الأوضاع الصحيحة للجولس وأهميتها لسلامة القوام</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام</p>	<p>من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.</p>	<p>من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية - عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.</p> <p>التهيئة</p>	
الأسبوع 12	الأسبوع 11	الأسبوع 10	الأسبوع 9	الأسبوع 8	الأسبوع 7	
<p>من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٢٥</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة - التمرير الصدرية.</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة - المحاورة العالية والمنخفضة</p>	<p>من ١٤٤٧-٥-٢٢ إلى ١٤٤٧-٥-١٨</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة - وقفة الاستعداد (هجومية/دفاعية).</p>	<p>من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١١</p> <p>الوحدة الثالثة: الطائرة - تمرير الكرة من الأسفل للأمام بالساعدين.</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة - مسك الكرة.</p>	<p>من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨</p> <p>الوحدة الثانية: كرة القدم - تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي</p> <p>الوحدة الثالثة: الطائرة - استقبال الكرة الطائرة من الأسفل بالساعدين.</p>	<p>من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١</p> <p>الوحدة الثانية: كرة القدم - كتم الكرة بأسفل القدم</p>	<p>من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤</p> <p>الوحدة الثانية: كرة القدم - تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي</p> <p>الوحدة الثانية: كرة القدم - الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي</p>	
الأسبوع 18 و 19	الأسبوع 17	الأسبوع 16	الأسبوع 15	الأسبوع 14	الأسبوع 13	
<p>من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩</p> <p>اختبارات شفوية وعملية</p> <p>من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦</p> <p>اختبارات نهائية</p>	<p>من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-٢٢</p> <p>مراجعة</p>	<p>من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥</p> <p>الوحدة الخامسة: كرة اليد - تنطيط كرة اليد بيد واحدة</p> <p>مراجعة</p>	<p>من ١٤٤٧-٦-٢٧ إلى ١٤٤٧-٦-٣١</p> <p>الوحدة الخامسة: كرة اليد - استلام كرة اليد بيدين من مستوى الصدر.</p>	<p>من ١٤٤٧-٦-٢٠ إلى ١٤٤٧-٦-٢٤</p> <p>الوحدة الخامسة: كرة اليد - تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف.</p>	<p>من ١٤٤٧-٦-١٣ إلى ١٤٤٧-٦-١٧</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة - التصويب بيد واحدة من الكتف</p>	

الإجازات:

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