



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

العالم: ١٤٤٧	الفصل: الدراسي الأول	الصف: الخامس الابتدائي	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		
<p>الأسبوع 6</p> <p>من ١٤٤٧-٤-١٠ إلى ١٤٤٧-٤-١٠</p> <p>الوحدة: الثانية- تمارين كرة القدم بوجه القدم الداخلي</p> <p>الوحدة: الثانية- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي</p>	<p>الأسبوع 5</p> <p>من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣</p> <p>الوحدة: الأولى-الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي</p> <p>مراجعة</p> <p>الوحدة: الأولى-الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها</p>	<p>الأسبوع 4</p> <p>من ١٤٤٧-٣-٢٦ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦</p> <p>الوحدة: الأولى-بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء</p> <p>الوحدة: الأولى-علاقة الرياضة بالغذاء الصحي</p>	<p>الأسبوع 3</p> <p>من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩</p> <p>الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام</p> <p>الوحدة: الأولى-إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له</p>	<p>الأسبوع 2</p> <p>من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢</p> <p>الوحدة: الأولى-أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام</p> <p>الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للتعويض وأثرها على سلامة القوام</p>	<p>الأسبوع 1</p> <p>من ١٤٤٧-٣-٥ إلى ١٤٤٧-٣-٥</p> <p>الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكليّة/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.</p> <p>التهيئة</p> <p>الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.</p>
<p>الأسبوع 12</p> <p>من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢</p> <p>الوحدة: الرابعة- التوقف في عدة وفي عدتين</p>	<p>الأسبوع 11</p> <p>من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١٥</p> <p>الوحدة: الرابعة- التصويب من القفز</p>	<p>الأسبوع 10</p> <p>من ١٤٤٧-٥-٨ إلى ١٤٤٧-٥-٨</p> <p>الوحدة: الرابعة-المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه</p>	<p>الأسبوع 9</p> <p>من ١٤٤٧-٥-١ إلى ١٤٤٧-٥-٢٧</p> <p>الوحدة: الرابعة-التمريرة المرتدة باليدين</p>	<p>الأسبوع 8</p> <p>من ١٤٤٧-٤-٢٤ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤</p> <p>الوحدة: الثالثة-تمرير الكرة بالأصابع للأمام</p> <p>مراجعة</p> <p>الوحدة: الثالثة-الإرسال المواجه من أسفل</p>	<p>الأسبوع 7</p> <p>من ١٤٤٧-٤-١٧ إلى ١٤٤٧-٤-١٣</p> <p>الوحدة: الثانية-كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي</p> <p>مراجعة</p> <p>الوحدة: الثانية-تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي</p>
<p>الأسبوع 18 و 19</p> <p>الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢</p> <p>اختبارات شفوية وعملية</p> <p>الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩</p> <p>اختبارات نهائية</p>	<p>الأسبوع 17</p> <p>من ١٤٤٧-٧-٥ إلى ١٤٤٧-٧-٥</p> <p>مراجعة</p>	<p>الأسبوع 16</p> <p>من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧</p> <p>الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز</p> <p>مراجعة</p>	<p>الأسبوع 15</p> <p>من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠</p> <p>الوحدة: الخامسة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض</p>	<p>الأسبوع 14</p> <p>من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣</p> <p>الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس</p>	<p>الأسبوع 13</p> <p>من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩</p> <p>الوحدة: الرابعة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض</p> <p>مراجعة</p>

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

العالم: ١٤٤٧	الفصل: الدراسي الأول	الصف: الخامس الابتدائي	المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس
الأسبوع 6	الأسبوع 5	الأسبوع 4	الأسبوع 3
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة: الثانية- <تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي الوحدة: الثانية- <الجرى بالكرة بوجه القدم الخارجي	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة: الأولى-<الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي مراجعة الوحدة: الأولى-<الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة: الأولى-<بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء الوحدة: الأولى-<علاقة الرياضة بالغذاء الصحي	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة: الأولى-<الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام الوحدة: الأولى-<إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له
الأسبوع 12	الأسبوع 11	الأسبوع 10	الأسبوع 9
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة: الرابعة- <التوقف في عدة وفي عدتين	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة: الرابعة- <التصويب من القفز	من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١٩ الوحدة: الرابعة-<المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه	من ١٤٤٧-٥-٨ إلى ١٤٤٧-٥-١٢ الوحدة: الرابعة-<التمريرة المرتدة باليدين
الأسبوع 18 و 19	الأسبوع 17	الأسبوع 16	الأسبوع 15
الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦ اختبارات نهائية	من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ مراجعة	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ الوحدة: الخامسة-<التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز مراجعة	من ١٤٤٧-٦-٢٧ إلى ١٤٤٧-٦-٣١ الوحدة: الخامسة-<تنطيط الكرة العالي والمنخفض
الأسبوع 8	الأسبوع 7	الأسبوع 6	الأسبوع 5
من ١٤٤٧-٤-١٩ إلى ١٤٤٧-٤-٢٣ الوحدة: الأولى-<أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الوحدة: الأولى-<الطريقة الصحيحة للتعويض وأثرها على سلامة القوام	من ١٤٤٧-٣-١٢ إلى ١٤٤٧-٣-١٦ الوحدة: الأولى-<عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكليّة/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهيئة الوحدة: الأولى-<عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان) وطرق قياسها.	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة: الثانية-<كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي مراجعة الوحدة: الثانية-<تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة: الثالثة-<تمرير الكرة بالأصابع للأمام مراجعة الوحدة: الثالثة-<الإرسال المواجه من أسفل
الأسبوع 13	الأسبوع 12	الأسبوع 11	الأسبوع 10
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة: الرابعة-<تنطيط الكرة العالي والمنخفض مراجعة	من ١٤٤٧-٦-٢٠ إلى ١٤٤٧-٦-٢٤ الوحدة: الخامسة-<تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس	من ١٤٤٧-٥-٢٢ إلى ١٤٤٧-٥-٢٦ الوحدة: الرابعة-<تمرير الكرة بباطن القدم الأمامي مراجعة الوحدة: الثانية-<تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي	من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١٩ الوحدة: الرابعة-<المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه

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. ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨