

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

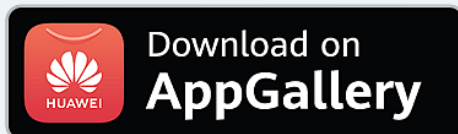
wajibi.com



www.wajibi.net

واجبي موقع تعليمي يوفر مجموعة واسعة من الخدمات والموارد التعليمية،
يهدف موقع واجبي إلى تسهيل عملية التعليم ويقدم حلول المناهج للطلاب في
جميع المراحل الدراسية.

حمل تطبيق واجبي من هنا  يصلك كل جديد



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس					
الصف: الصف الأول الابتدائي					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق) التهيئة	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشي	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للوقوف	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للجري
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثالثة-درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الوحدة الرابعة-الاتزان على الركبة والقدم	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة الرابعة-درجة الكرة مع المتحرك خلفها في جميع الاتجاهات
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة الخامسة-صعود السلم	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها مراجعة	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات نهائية

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

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الصف الأول الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧	
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5	
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣		من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	
الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، الاتزان ، التوافق)		الوحدة الأولى-تعرق الجسم استجابة للمجهود البدني		الوحدة الأولى-مفهوم الغذاء الصحي		الوحدة الثانية-الوضع الصحي للوقوف		الوحدة الثانية-مسك الكوة باليدين	
التهيئة		الوحدة الأولى-وظيفة صيدلية الإسعافات الأولية أثناء النشاط البدني		الوحدة الأولى-مكونات الغذاء الصحي		الوحدة الثانية-الوضع الصحي للمشي		الوحدة الثالثة-الوضع الصحي للوقوف	
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11	
من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١		من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨		من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١٩		من ١٤٤٧-٥-٢٢ إلى ١٤٤٧-٥-٢٦	
الوحدة الثالثة-الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم		الوحدة الثالثة-درجة الكرة في جميع الاتجاهات من الثبات		الوحدة الرابعة-الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات		الوحدة الرابعة-مد مفصل الكتف إلي أقصى مدى له		الوحدة الرابعة- الاتزان على الركبة والقدم	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17	
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧		من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥		من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢	
الوحدة الخامسة-صعود السلم		الوحدة الخامسة-مد وثني مفصل الفخذ للمدى الحركي الكامل		الوحدة الخامسة-الوقوف على قدم واحدة		الوحدة الخامسة-استلام الكرة أو الأداة وتسليمها		مراجعة	
						مراجعة			
الأسبوع 18 و 19									
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									

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