

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

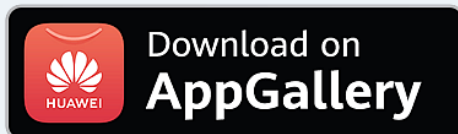
wajibi.com



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 الثالث 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، التوازن، التوافق) التهنية	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة الأولى-معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	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.	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الثانية-الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب.	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة الثانية-الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه. الوحدة الثانية-نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة الثانية-تنطيط الكرة باليدين على الأرض.	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثالثة-السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانب. الوحدة الثالثة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.	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 ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الوحدة الرابعة-الميزان الجانبي
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء. الوحدة الخامسة-التعلق الرأسي بطريقة آمنة.	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة الخامسة-مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم.	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة-تنطيط الكرة بيد واحدة في الهواء. 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 ١٤٤٧/٧/٥. ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الصف الثالث الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧	
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5	
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) التهينة		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الوحدة الأولى-معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة الأولى-أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني. الوحدة الأولى-أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.		من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الوحدة الثانية-الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب.	
الأسبوع 6		الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10	
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الوحدة الثانية-الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه. الوحدة الثانية-نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.		من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الوحدة الثانية-تنطيط الكرة باليدين على الأرض.		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الوحدة الثالثة-السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانب. الوحدة الثالثة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.		من ١٤٤٧-٥-٨ إلى ١٤٤٧-٥-١٢ الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.		من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١٩ الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.	
الأسبوع 11		الأسبوع 12		الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15	
من ١٤٤٧-٥-٢٢ إلى ١٤٤٧-٥-٢٦ الوحدة الرابعة-السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي. الوحدة الرابعة-الطعن على التمرين بالتبادل في جميع الاتجاهات.		من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٣١ الوحدة الرابعة-الميزان الجانبي		من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء. الوحدة الخامسة-التعلق الرأسي بطريقة آمنة.		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الوحدة الخامسة-مرجحة الذراعين من خلف وأمام الجسم.		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الوحدة الخامسة-الاتزان من وضع الإقعاء نصفاً	
الأسبوع 16		الأسبوع 17		الأسبوع 18 و 19		الأسبوع 19 و 18		الأسبوع 18 و 19	
من ١٤٤٧-٦-٣٠ إلى ١٤٤٧-٧-٥ الوحدة الخامسة-تنطيط الكرة بيد واحدة في الهواء. مراجعة		من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ مراجعة		من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦ اختبارات نهائية		من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦ اختبارات نهائية		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 ١٤٤٧/٧/٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨ إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨