

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

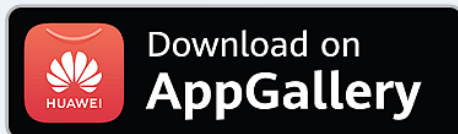
wajibi.com



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 الرابع الابتدائي                                                                 |  | الفصل: الدراسي الأول                                                                          |  | للعام: ١٤٤٧                                                                                        |  |                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| الأسبوع 1                                                                                                                                                       |  | الأسبوع 2                                                                                                                     |  | الأسبوع 3                                                                                   |  | الأسبوع 4                                                                                     |  | الأسبوع 5                                                                                          |  | الأسبوع 6                                                                   |  |
| من ١٤٤٧-٣-٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٠                                                                                                                                       |  | 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: الصحة واللياقة البدنية- <عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. |  | الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية- <عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها. |  | الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية- <الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام       |  | الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية- <إدراك التفسير المبسط لتعرق الجسم أثناء المجهود البدني |  | الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية- <الملابس الملائمة لممارسة النشاط البدني في الأجواء المختلفة |  | الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية- <الأنماط الغذائية الصحية             |  |
| التهيئة                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                               |  | الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية- <الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام |  | الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية- <تعويض السوائل أثناء المجهود البدني                    |  |                                                                                                    |  | الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية- <الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها |  |
| الأسبوع 7                                                                                                                                                       |  | الأسبوع 8                                                                                                                     |  | الأسبوع 9                                                                                   |  | الأسبوع 10                                                                                    |  | الأسبوع 11                                                                                         |  | الأسبوع 12                                                                  |  |
| من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧                                                                                                                                      |  | 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 ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥                                                                         |  | من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢                                                  |  |
| الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي                                                                                                        |  | الوحدة الثانية: كرة القدم-تمرير الكرة بوجه القدم                                                                              |  | الوحدة الثانية: كرة القدم- <تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي                                  |  | الوحدة الثالثة: الطائرة- <تمرير الكرة من الأسفل للأمام بالساعدين.                             |  | الوحدة الرابعة: السلة- <وقفة الاستعداد (هجومية/دفاعية).                                            |  | الوحدة الرابعة: السلة- <التمرير الصدرية.                                    |  |
| الوحدة الثانية: كرة القدم- <الجرى بالكرة بوجه القدم الأمامي                                                                                                     |  |                                                                                                                               |  | الوحدة الثالثة: الطائرة- <استقبال الكرة الطائرة من الأسفل بالساعدين.                        |  | الوحدة الرابعة: السلة- <مسك الكرة.                                                            |  |                                                                                                    |  | الوحدة الرابعة: السلة- <المحاورة العالية والمنخفضة                          |  |
| الأسبوع 13                                                                                                                                                      |  | الأسبوع 14                                                                                                                    |  | الأسبوع 15                                                                                  |  | الأسبوع 16                                                                                    |  | الأسبوع 17                                                                                         |  | الأسبوع 18 و 19                                                             |  |
| من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩                                                                                                                                      |  | من ١٤٤٧-٦-١ إلى ١٤٤٧-٦-١٣                                                                                                     |  | من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠                                                                  |  | من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧                                                                    |  | من ١٤٤٧-٦-٣٠ إلى ١٤٤٧-٧-٥                                                                          |  | الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢                                       |  |
| الوحدة الرابعة: السلة- <التصويب بيد واحدة من الكتف                                                                                                              |  | الوحدة الخامسة: كرة اليد- <تمرير كرة اليد بيد واحدة من مستوى الكتف.                                                           |  | الوحدة الخامسة: كرة اليد- <استلام كرة اليد بيدين من مستوى الصدر.                            |  | الوحدة الخامسة: كرة اليد- <تنطيط كرة اليد بيد واحدة                                           |  | مراجعة                                                                                             |  | اختبارات شفوية وعملية                                                       |  |
|                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                               |  |                                                                                             |  | مراجعة                                                                                        |  |                                                                                                    |  | الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩                                      |  |
|                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                               |  |                                                                                             |  |                                                                                               |  |                                                                                                    |  | اختبارات نهائية                                                             |  |

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٣ إجازة إضافية. ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف. ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٣٠ إجازة إضافية. ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٣٣ إجازة إضافية. ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨ إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

| المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الصف: الصف الرابع الابتدائي                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      | الفصل: الدراسي الأول                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                 | للعام: ١٤٤٧                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |
| الأسبوع 1                                                                                                                                                                                                                                  | الأسبوع 2                                                                                                                                                                            | الأسبوع 3                                                                                                                                                                                                                                               | الأسبوع 4                                                                                                                                                                                                                                       | الأسبوع 5                                                                                                                                                | الأسبوع 6                                                                                                                                                                                                           |
| <p>من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة البدنية-<br/>&lt;عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة<br/>(اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية<br/>الهيكليّة/ التركيب الجسمي) وطرق<br/>قياسها.</p> <p>التهيئة</p> | <p>من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة<br/>البدنية-&lt;عناصر اللياقة البدنية<br/>المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/<br/>السرعة/ الرشاقة) وطرق قياسها.</p> | <p>من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة<br/>البدنية-&lt;الأوضاع الصحيحة<br/>للجلوس وأهميتها لسلامة<br/>القوام</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة<br/>البدنية-&lt;الأوضاع الصحيحة<br/>للوقوف وأهميتها<br/>لسلامة القوام</p> | <p>من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة<br/>البدنية-&lt;إدراك التفسير<br/>المبسط لتعرق الجسم أثناء<br/>المجهود البدني</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة<br/>البدنية-&lt;تعويض السوائل<br/>أثناء المجهود البدني</p> | <p>من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة واللياقة<br/>البدنية-&lt;الملابس الملائمة<br/>لممارسة النشاط البدني في<br/>الأجواء المختلفة</p> | <p>من ١٤٤٧-٤-١٧ إلى ١٤٤٧-٤-٢٠</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة<br/>واللياقة البدنية-&lt;الأنماط<br/>الغذائية الصحية</p> <p>الوحدة الأولى: الصحة<br/>واللياقة البدنية-&lt;الأطعمة<br/>التي يجب التقليل من<br/>تناولها</p> |
| الأسبوع 7                                                                                                                                                                                                                                  | الأسبوع 8                                                                                                                                                                            | الأسبوع 9                                                                                                                                                                                                                                               | الأسبوع 10                                                                                                                                                                                                                                      | الأسبوع 11                                                                                                                                               | الأسبوع 12                                                                                                                                                                                                          |
| <p>من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤</p> <p>الوحدة الثانية: كرة القدم-&lt;تمرير الكرة بوجه<br/>القدم الداخلي</p> <p>الوحدة الثانية: كرة القدم-&lt;الجري بالكرة<br/>بوجه القدم الأمامي</p>                                                         | <p>من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١</p> <p>الوحدة الثانية: كرة القدم-&lt;تمرير<br/>الكرة بأسفل القدم</p>                                                                                    | <p>من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨</p> <p>الوحدة الثانية: كرة القدم-<br/>&lt;تصويب الكرة بوجه القدم<br/>الداخلي</p> <p>الوحدة الثالثة: الطائرة-<br/>&lt;استقبال الكرة الطائرة من<br/>الأسفل بالساعدين.</p>                                                     | <p>من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥</p> <p>الوحدة الثالثة: الطائرة-&lt;تمرير<br/>الكرة من الأسفل للأمام<br/>بالساعدين.</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة-&lt;مسك<br/>الكرة.</p>                                                                            | <p>من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة-&lt;وقفة<br/>الاستعداد (هجومية/دفاعية).</p>                                                   | <p>من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة-<br/>&lt;التمرير الصدرية.</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة-<br/>&lt;المحاورة العالية<br/>والمنخفضة</p>                                                       |
| الأسبوع 13                                                                                                                                                                                                                                 | الأسبوع 14                                                                                                                                                                           | الأسبوع 15                                                                                                                                                                                                                                              | الأسبوع 16                                                                                                                                                                                                                                      | الأسبوع 17                                                                                                                                               | الأسبوع 18 و 19                                                                                                                                                                                                     |
| <p>من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣</p> <p>الوحدة الرابعة: السلة-&lt;التصويب بيد واحدة<br/>من الكتف</p>                                                                                                                                           | <p>من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠</p> <p>الوحدة الخامسة: كرة اليد-&lt;تمرير<br/>كرة اليد بيد واحدة من مستوى<br/>الكتف.</p>                                                               | <p>من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧</p> <p>الوحدة الخامسة: كرة اليد-<br/>&lt;استلام كرة اليد بيدين من<br/>مستوى الصدر.</p>                                                                                                                                    | <p>من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥</p> <p>الوحدة الخامسة: كرة اليد-<br/>&lt;تنطيط كرة اليد بيد واحدة</p> <p>مراجعة</p>                                                                                                                                 | <p>من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢</p> <p>مراجعة</p>                                                                                                           | <p>الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩</p> <p>اختبارات شفوية<br/>وعملية</p> <p>الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦</p> <p>اختبارات نهائية</p>                                                                 |

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٣ إجازة إضافية. ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف. ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٣٠ إجازة إضافية. ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٣ إجازة إضافية. ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥ إلى ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨