

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 الخامس الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧			
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5		الأسبوع 6	
من ١٤٤٧-٣-٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٥		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 البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.		الوحدة: الأولى-أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام		الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام		الوحدة: الأولى-بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء		الوحدة: الأولى-الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي		الوحدة: الثانية- تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي	
التهيئة		الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام		الوحدة: الأولى-إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له		الوحدة: الأولى-علاقة الرياضة بالغذاء الصحي		مراجعة		الوحدة: الثانية- الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	
الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/الاتزان) وطرق قياسها.								الوحدة: الأولى-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-كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي		الوحدة: الثالثة-تمرير الكرة بالأصابع للأمام		الوحدة: الرابعة-التمريرة المرتدة باليدين		الوحدة: الرابعة-المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه		الوحدة: الرابعة- <التصويب من القفز		الوحدة: الرابعة- <التوقف في عدة وفي عدتين	
مراجعة		مراجعة									
الوحدة: الثانية-تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي		الوحدة: الثالثة-الإرسال المواجه من أسفل									
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17		الأسبوع 18 و 19	
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩		من ١٤٤٧-٦-٩ 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		الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢	
الوحدة: الرابعة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض		الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس		الوحدة: الخامسة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض		الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز		مراجعة		اختبارات شفوية وعملية	
مراجعة						مراجعة				الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩	
										اختبارات نهائية	

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ 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 الخامس الابتدائي		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧			
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5		الأسبوع 6	
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		من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧	
الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.		الوحدة: الأولى-أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام		الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للتسلق وأثرها على سلامة القوام		الوحدة: الأولى-بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء		الوحدة: الأولى-الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي		الوحدة: الثانية-تمرير كرة القدم بوجه القدم الداخلي	
التهنية		الوحدة: الأولى-الطريقة الصحيحة للصعود وأثرها على سلامة القوام		الوحدة: الأولى-إدراك التغير في معدل التنفس أثناء المجهود البدني والتفسير المبسط له		الوحدة: الأولى-علاقة الرياضة بالغذاء الصحي		مراجعة		الوحدة: الثانية-تمرير كرة القدم بوجه القدم الخارجي	
الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/الاتزان) وطرق قياسها.								الوحدة: الأولى-الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها			
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11		الأسبوع 12	
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		من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	
الوحدة: الثانية-كتم كرة القدم بباطن القدم الأمامي		الوحدة: الثالثة-تمرير الكرة بالأصابع للأمام		الوحدة: الرابعة-التمريرة المرتدة باليدين		الوحدة: الرابعة-المحاورة مع تغيير السرعة والاتجاه		الوحدة: الرابعة-التصويب من القفز		الوحدة: الرابعة-التوقف في عدة وفي عدتين	
مراجعة		مراجعة									
الوحدة: الثانية-تصويب كرة القدم بوجه القدم الأمامي		الوحدة: الثالثة-الإرسال المواجه من أسفل									
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17		الأسبوع 18 و 19	
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		الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩	
الوحدة: الرابعة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض		الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس		الوحدة: الخامسة-تنطيط الكرة العالي والمنخفض		الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز		مراجعة		اختبارات شفوية وعملية	
مراجعة						مراجعة				الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦	
										اختبارات نهائية	

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ 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