

تم تحميل وعرض هذا المادة من موقع واجبي:

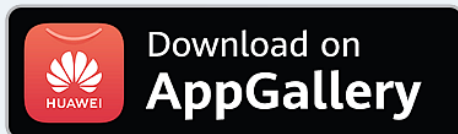
wajibi.com



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



الصف: الصف السادس الابتدائي				المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3	
من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥		من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩	
الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها.		الوحدة: الأولى-التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له		الوحدة: الأولى-أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه	
التهيئة		الوحدة: الأولى-العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض		الوحدة: الأولى-أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها	
الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/الاتزان) وطرق قياسها.					
الأسبوع 4		الأسبوع 5		الأسبوع 6	
من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣		من ١٤٤٧-٤-١٠ إلى ١٤٤٧-٤-١٤	
الوحدة: الأولى-كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني		الوحدة: الأولى-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (13-5)		الوحدة: الثانية-كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	
الوحدة: الأولى-الاحتياجات من العناصر الغذائية		الوحدة: الثانية-الجري المتعرج بالكرة		الوحدة: الثانية-ضرب الكرة بالرأس من الثبات	
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9	
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧		من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١	
الوحدة: الثالثة-التمرير بالساعدين للأعلى وللخلف		الوحدة: الرابعة-الارتكاز (الأمامي/ الخلفي)		الوحدة: الرابعة-التصويب السلمي	
الوحدة: الثالثة-الإرسال الجانبي من أسفل		الوحدة: الرابعة-التمريرية المرتدة بيد واحدة			
الأسبوع 10		الأسبوع 11		الأسبوع 12	
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: الرابعة-المحاورة بالكرة		الوحدة: الرابعة-تصويب الكرة من الثبات		الوحدة: الخامسة-تصويب الكرة من الثبات	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15	
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩		من ١٤٤٧-٦-١ إلى ١٤٤٧-٦-١٣		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠	
الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس		الوحدة: الخامسة-المحاورة بالكرة		الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بالحركة (المشي / الجري)	
الأسبوع 16		الأسبوع 17		الأسبوع 18 و 19	
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: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز		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 ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٧/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٧/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٧/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

العامة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الصف السادس 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 البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرق قياسها. التهيئة الوحدة: الأولى-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/السرعة/ الرشاقة/الاتزان) وطرق قياسها.		من ١٤٤٧-٣-١٩ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الوحدة: الأولى-التغير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني المبسط له الوحدة: الأولى-العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٩ الوحدة: الأولى-أهمية الإحماء وكيفية تنفيذه الوحدة: الأولى-أهمية التهدئة وكيفية تنفيذها		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٥ الوحدة: الأولى-كيفية تجنب الإصابات أثناء النشاط البدني الوحدة: الأولى-الاحتياجات من العناصر الغذائية		من ١٤٤٧-٤-٥ إلى ١٤٤٧-٤-١٢ الوحدة: الأولى-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (13-5) الوحدة: الثانية-الجري المتعرج بالكرة	
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11	
من ١٤٤٧-٤-٢٤ إلى ١٤٤٧-٤-٣١ الوحدة: الثالثة-التمرير بالساعدين للأعلى وللخلف الوحدة: الثالثة-الإرسال الجانبي من أسفل		من ١٤٤٧-٤-٣١ إلى ١٤٤٧-٥-٧ الوحدة: الرابعة-الارتكاز (الأمامي/ الخلفي) الوحدة: الرابعة-التمريرة المرتدة بيد واحدة		من ١٤٤٧-٥-٧ إلى ١٤٤٧-٥-١٤ الوحدة: الرابعة-التصويب السلمي		من ١٤٤٧-٥-١٤ إلى ١٤٤٧-٥-٢١ الوحدة: الرابعة-المحاورة بالكرة		من ١٤٤٧-٥-٢١ إلى ١٤٤٧-٥-٢٨ الوحدة: الرابعة-تصويب الكرة من الثبات	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17	
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٦ الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٣ الوحدة: الخامسة-المحاورة بالكرة		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٣٠ الوحدة: الخامسة-تمرير الكرة بالحركة (المشي / الجري)		من ١٤٤٧-٦-٣٠ إلى ١٤٤٧-٧-٧ الوحدة: الخامسة-التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز مراجعة		من ١٤٤٧-٧-٧ إلى ١٤٤٧-٧-١٤ مراجعة	
الأسبوع 18 و 19		الأسبوع 19		الأسبوع 20		الأسبوع 21		الأسبوع 22	
الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٤ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٩ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦ اختبارات نهائية		الأسبوع ٢٠: من ١٤٤٧-٧-٢٦ إلى ١٤٤٧-٧-٣١ اختبارات نهائية		الأسبوع ٢١: من ١٤٤٧-٧-٣١ إلى ١٤٤٧-٨-٧ اختبارات نهائية		الأسبوع ٢٢: من ١٤٤٧-٨-٧ إلى ١٤٤٧-٨-١٤ اختبارات نهائية		الأسبوع ٢٣: من ١٤٤٧-٨-١٤ إلى ١٤٤٧-٨-٢١ 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 إلى ١٤٤٧/٧/٢٠ بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨