

تم تحميل وعرض المادة من



موقع مادتي هو موقع تعليمي يعمل على مساعدة المعلمين والطلاب وأولياء الأمور في تقديم حلول الكتب المدرسية والاختبارات وشرح الدروس والملاحظات والتحاير وتوزيع المنهج لكل المراحل الدراسية بشكل واضح وسهل مجاناً بتصفح وعرض مباشر أونلاين وتحميل على موقع مادتي

2023 - 1445



تطبيق مادتي



توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	المتوسطة/ تعليم عام	الصف:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق- الرشاقة)			
		الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية					
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	---	القياسات الجسمية			
	الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بالصدر القانون: المادة رقم (١٢) خطأ من أخطاء سوء السلوك					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة القانون: المادة رقم (١٣) الركلة الحرة	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		يتبع: الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة يتبع القانون: المادة رقم (١٣) الركلة الحرة					
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	ضرب الكرة بالرأس من الحركة القانون: المادة رقم (١٧) الركلة الركنية	القدرة العضلية				
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — التوافق	اللياقة القلبية التنفسية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)			
	السادسة: التنس	المسكة القارية للمضرب					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	السادسة: التنس	الإرسال من الجانب القانون: قاعدة رقم (١١) الإرسال الثاني، وقاعدة رقم (١١) خطأ الإرسال	التوافق				
		الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب					

قياس التوافق	التوافق	يتبع: الضربة نصف الطائرة يظهر المضرب	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ ١- ٢٣/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		
قياس التوافق	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — الرشاقة	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ ٨- ١٢/١٠/٢٠٢٣م
		رمي الرمح وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	الرشاقة	يتبع: رمي الرمح وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ ١٥- ١٩/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	الرشاقة	اليومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ ٢٢- ٢٦/١٠/٢٠٢٣م
		اليومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثانية	
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة)	---	اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ ٢٩- ٢/١١/٢٠٢٣م إجازة مطولة
		يتبع: اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)		
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة)	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكونديو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ ٥- ٩/١١/٢٠٢٣م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢/٥/١٤٤٥هـ ١٢- ١٦/١١/٢٠٢٣م