

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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ الصف الثالث المتوسط

المرحلة:	المتوسطة: تعليم عام	الصف:	الثالث	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	موضوعات المحتوى						تنمية عناصر اللياقة البدنية
الأول ١٤٤٥/٥/١٢ هـ	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة - شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما						القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
	القوة العضلية السرعة						القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
الثاني ١٤٤٥/٥/١٩ هـ	الكرة الطائرة: الضربة الساحقة المستقيمة						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)
	حائط الصد الفردي						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)
الثالث ١٤٤٥/٥/٢٦ هـ	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضربة الهجومية - الصد)						تنمية عنصري (القوة العضلية - السرعة)
	القوة العضلية القدرة العضلية						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ	كرة الطاولة: الإرسال يظهر المضرب						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
	الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ	الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب - اختيار الإرسال أو الاستقبال و جهتي اللعب)						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
السادس ١٤٤٥ / ٦ / ١٨ هـ	قوة عضلات البطن الاتزان						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)
	الجمبار: الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)
السابع ١٤٤٥ / ٧ / ٢ هـ	الشقلبية الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أف)						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)
	الشقلبية الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)
الثامن ١٤٤٥ / ٧ / ٩ هـ	الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجثو والوقوف						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
التاسع ١٤٤٥ / ٧ / ١٦ هـ	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الوقوف						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
	السقطة الأمامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الحركة						تنمية عنصري (القوة العضلية - القدرة العضلية)
العاشر ١٤٤٥ / ٧ / ٢٣ هـ	طرق المسك (كومي - كاتا)						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)
	يتبع: طرق المسك (كومي - كاتا)						تنمية عنصري (قوة عضلات البطن - الاتزان)
الحادي عشر ١٤٤٥ / ٨ / ١ هـ	تطبيقات الأداء "جملة حركية"						القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"						القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة
الثاني عشر ١٤٤٥ / ٨ / ٨ هـ	اختبارات نهائية						