تم تحميل وعرض المادة من

موقع مادتي

www.madty.net

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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد

تنزيل من App Store

احصل عليه من Google Play

وزارة التعليم
Ministry of Education

التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defnce

توزيع مقرر الصف الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول	٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ /١٤٤٥هـ	وحدة القياس القبلي	القياسات القبلية لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ /١٤٤٥هـ	الخامسة (كرة اليد)	دفاع حائط الصد	٢
الثالث	٧ / ٩ - ١١ / ٩ / ١٤٤٥هـ		التصويبة السلمية من الوثب	٢
الرابع	١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ / ١٤٤٥هـ		القانون: المادة (١٧) : العقوبات	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة اليد	١
الخامس	٦ / ١٠ - ٩ / ١٠ / ١٤٤٥هـ	الثامنة (الريشة الطائرة)	الإرسال العالي	١
			الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب وظهره	١
السادس	١٢ / ١٠ - ١٦ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		الكرة الساقطة	١
			القانون: المادة (١٥) : الريشة خارج اللعب - المادة (١٦) اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات	١
السابع	١٩ / ١٠ - ٢٢ / ١٠ / ١٤٤٥هـ		تقويم نواتج التعلم في وحدة الريشة الطائرة	١
الثامن	٢٦ / ١٠ - ١ / ١١ / ١٤٤٥هـ	العاشرة (الجمباز الفني)	الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية	١
			الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة راوند أوف	١
			الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج	١
			تقويم نواتج التعلم في وحدة الجمباز الفني	١
التاسع	٤ / ١١ - ٨ / ١١ /١٤٤٥هـ	الجودو	إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)	١
العاشر	١١ / ١١ - ١٥ / ١١ / ١٤٤٥هـ		رمية الكتف (إيبون – سيو – ناجي)	١
			رمية الخصر الكبرى (أو – جوشي)	١
الحادي عشر	١٨ / ١١ – ٢٢ / ١١ / ١٤٤٥هـ	وحدة القياس البعدي	القياسات البعدية لقياس عناصر اللياقة البدنية	٢
الثاني عشر	٢٥ / ١١ - ٢٩ / ١١ / ١٤٤٥هـ	-----	اختبارات	----
الثالث عشر	٣ / ١٢ - ٤ / ١٢ / ١٤٤٥هـ	-----	اختبارات	----

ملاحظة هامة / في وحدة الصحة واللياقة البدنية :
على المعلم/ة ممارسة تطبيقات تنمي عناصر (القوة العضلية - التحمل العضلي - المرونة - السرعة - الرشاقة) أثناء تعليم الخبرات التعليمية