

تم تحميل و عرض المادة من



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

حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لمقرر الصف الثالث المتوسط

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الأول
١	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية			
٢	امتصاص الكرة بالصدر	الأولى (كرة القدم)		الثالث
٢	الركلة المباشرة وغير المباشرة			الرابع
١	ضرب الكرة بالرأس			الخامس
١	الركلة الحرة مادة (١٣) - الركلة الركنية مادة (١٧)			
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	القوة العضلية - السرعة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		السادس
٢	المسكة القارية للمضرب	السادسة (التنس)		السابع
٢	الإرسال من الجانب			الثامن
٢	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب الإرسال الثاني قاعدة (١١) - وقت وجوب الإرسال قاعدة (١٢)			التاسع
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة التنس وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		العاشر
٢	جري المسافات المتوسطة	التاسعة (ألعاب القوى)		الحادي عشر
٢	قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الثاني عشر
١	تقويم نواتج التعلم في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		الثالث عشر
١	الوقفات / وقفة المشي / "أب - سوجي"	(التايكوندو)		الرابع عشر
١	الوقفات / وقفة الطعن الأمامية			
١	المهارات الهجومية من الحركة / (الكلمة الأمامية المستقيمة) / "أولجل - جيروجي" / "مومتونج - جيروجي"			الخامس عشر
١	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / "أب - تشاجي"			
٢	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم			السادس عشر
٢	القياسات البعيدة لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	الأولى (صحة و لياقة بدنية)		السابع عشر
-----	اختبارات	-----		الثامن عشر