

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٧هـ		توزيع منهج مادة التربية الصحية والبدنية ١				الصف: الأول الثانوي	
الأسبوع الرابع	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الأول	اليوم
الخطة الهجومية (٣،٣)	٨/٢٠	معرفة بعض قوانين كرة اليد	٨/١٣	كرة اليد: خطة دفاع المنطقة (٠،٦)	٨/٠٦	الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر	٧/٢٩
	٨/٢١		٨/١٤		٨/٠٧		٧/٣٠
	٨/٢٢		٨/١٥		٨/٠٨		٨/٠١
الخطة الهجومية (٣،٣)	٨/٢٣	أهمية السرعة للأداء الرياضي	٨/١٦	كرة اليد: خطة دفاع المنطقة (٠،٦)	٨/٠٩	قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة	٨/٠٢
	٨/٢٤		٨/١٧		٨/١٠		٨/٠٣
الأسبوع السابع	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	اليوم	اليوم
إجازة عيد الفطر	٩/٠١	إجازة يوم التأسيس	٩/٠٥	معرفة بعض قوانين كرة اليد	٨/٢٧	النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والحمول البدني	٨/٢٧
	٩/٠٢		٩/٠٦		٨/٢٨		
	٩/٠٣		٩/٠٧		٨/٢٩		
	٩/٠٤		٩/٠٨		٩/٠١		
	٩/٠٥		٩/٠٩		٩/٠٢		
الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع الثامن	تاريخ	اليوم	اليوم
المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد	١١/٠٢	معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة	١٠/٢٤	الضربة الساحقة بوجه المضرب	١٠/١٧	أهمية التوازن للأداء الرياضي	١٠/١٠
	١١/٠٣		١٠/٢٥		١٠/١٨		١٠/١١
	١١/٠٤		١٠/٢٦		١٠/١٩		١٠/١٢
التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة	١١/٠٥	أبرز طرق نقل المصاب	١٠/٢٧	الضربة الساحقة بوجه المضرب	١٠/٢٠		١٠/١٣
	١١/٠٦		١٠/٢٨		١٠/٢١		١٠/١٤
الأسبوع الخامس عشر	تاريخ	الأسبوع الرابع عشر	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تاريخ	اليوم	اليوم
الضربة الطائرة الخلفية	١١/٣٠	معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	١١/٢٣	أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	١١/١٦	الضربة الطائرة: الضربة الساحقة الخاطفة	١١/٠٩
	١٢/٠١		١١/٢٤		١١/١٧		١١/١٠
	١٢/٠٢		١١/٢٥		١١/١٨		١١/١١
الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	١٢/٠٣	كرة المضرب (التنس): الإرسال المستقيم من أعلى	١١/٢٦	حائط الصد الفردي	١١/١٩	الضربة الطائرة: الضربة الساحقة الخاطفة	١١/١٢
	١٢/٠٤		١١/٢٧		١١/٢٠		١١/١٣
الأسبوع التاسع عشر	تاريخ	الأسبوع الثامن عشر	تاريخ	الأسبوع السابع عشر	تاريخ	اليوم	اليوم
الاختبارات النهائية والبرامج العلاجية	٠١/٠٦	مراجعة عامة	١٢/٢٨	قياس اللياقة القلبية التنفسية	١٢/٢١	إجازة عيد الأضحى من: ١٤٤٧/١٢/٠٥ إلى: ١٤٤٧/١٢/١٥	١٢/٢١
	٠١/٠٧		١٢/٢٩		١٢/٢٢		١٢/٢٢
	٠١/٠٨		٠١/٠١		١٢/٢٣		١٢/٢٣
	٠١/٠٩		٠١/٠٢		١٢/٢٤		١٢/٢٤
	٠١/١٠		٠١/٠٣		١٢/٢٥		١٢/٢٥
تواريخ مهمة							
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني	٠١/٠٦	بداية إجازة عيد الأضحى	١٢/٠٥	بداية إجازة عيد الفطر	٠٩/١٧	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني	٧/٢٩
بداية إجازة نهاية العام الدراسي ١٤٤٧	٠١/١٠	نهاية إجازة عيد الأضحى	١٢/١٥	نهاية إجازة عيد الفطر	١٠/٠٩	إجازة يوم التأسيس	٩/٠٥
بداية الدراسة للعام ١٤٤٨هـ	٠٣/١٠	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر	١٢/١٦	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر	١٠/١٠		
مديرة المدرسة:				معلمة المادة:			

الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٧ هـ		توزيع منهج منطقة مكة والمدينة وجدة والطائف				الصف: الأول الثانوي	
الأسبوع الرابع	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الأول	اليوم
الخطة الهجومية (٣،٣)	٨/٢٠	معرفة بعض قوانين كرة اليد	٨/١٣	كرة اليد: خطة دفاع المنطقة (٠،٦)	٨/٠٦	الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر	٧/٢٩
	٨/٢١		٨/١٤		٨/٠٧		الإثنين
	٨/٢٢		٨/١٥		٨/٠٨		الثلاثاء
الخطة الهجومية (٣،٣)	٨/٢٣	أهمية السرعة للأداء الرياضي	٨/١٦	كرة اليد: خطة دفاع المنطقة (٠،٦)	٨/٠٩	قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة	٨/٠٢
	٨/٢٤		٨/١٧		٨/١٠		الأربعاء
إجازة عيد الفطر	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع الخامس	اليوم
	١٤٤٧/١٠/٠٩	إجازة عيد الفطر	٩/١٢	إجازة يوم التأسيس	٩/٠٥	معرفة بعض قوانين كرة اليد	٨/٢٧
	١٤٤٧/١٠/١٠		٩/١٣	أهمية السوائل (قبل - أثناء - بعد) المجهود البدني	٩/٠٦		٨/٢٨
	١٤٤٧/١٠/١١		٩/١٤	معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة	٩/٠٧		٨/٢٩
	١٤٤٧/١٠/١٢		٩/١٥	مضار المنشطات الطبيعية والصناعية في أثناء ممارسة الرياضة	٩/٠٨		٩/٠١
١٤٤٧/١٠/١٣	٩/١٦		معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة	٩/٠٩	٩/٠٢		
الأسبوع الحادي عشر	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع الثامن	اليوم
المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية في حالة الألم الجانبي الحاد	١١/٠٢	معرفة بعض قوانين الريشة الطائرة	١٠/٢٤	الضربة الساحقة بوجه المضرب	١٠/١٧	الضربة الساحقة بوجه المضرب	١٠/١٠
	١١/٠٣		١٠/٢٥		١٠/١٨		١٠/١١
	١١/٠٤		١٠/٢٦		١٠/١٩		١٠/١٢
التنفس الاصطناعي بطريقة صحيحة	١١/٠٥	أبرز طرق نقل المصاب	١٠/٢٧	الضربة الساحقة بوجه المضرب	١٠/٢٠	أهمية التوازن للأداء الرياضي	١٠/١٣
	١١/٠٦		١٠/٢٨		١٠/٢١		١٠/١٤
الأسبوع الخامس عشر	تاريخ	الأسبوع الرابع عشر	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر	اليوم
إجازة عيد الأضحى من: ١٤٤٧/١١/٢٨ إلى: ١٤٤٧/١٢/١٥	١٢/١٦	معرفة بعض قوانين كرة الطائرة	١١/٢٣	أهمية الرشاقة للأداء الرياضي	١١/١٦	كرة الطائرة: الضربة الساحقة الخاطفة	١١/٠٩
			١١/٢٤		١١/١٧		١١/١٠
			١١/٢٥		١١/١٨		١١/١١
			١١/٢٦		١١/١٩		١١/١٢
			١١/٢٧		١١/٢٠		١١/١٣
الأسبوع التاسع عشر	تاريخ	الأسبوع الثامن عشر	تاريخ	الأسبوع السابع عشر	تاريخ	الأسبوع السادس عشر	اليوم
الاختبارات النهائية والبرامج العلاجية	٠١/١٣	مراجعة عامة	٠١/٠٦	قياس اللياقة القلبية التنفسية	١٢/٢٨	معرفة بعض قوانين التنس	١٢/٢١
	٠١/١٤		٠١/٠٧		١٢/٢٩		١٢/٢٢
	٠١/١٥		٠١/٠٨		٠١/٠١		١٢/٢٣
	٠١/١٦		٠١/٠٩		٠١/٠٢		١٢/٢٤
	٠١/١٧		٠١/١٠		٠١/٠٣		١٢/٢٥
تواريخ مهمة							
اختبارات نهاية الفصل الدراسي الثاني	٠١/١٣	بداية إجازة عيد الأضحى	١١/٢٨	بداية إجازة عيد الفطر	٠٩/١٧	بداية الدراسة للفصل الدراسي الثاني	٧/٢٩
بداية إجازة نهاية العام الدراسي ١٤٤٧ هـ	٠١/١٧	نهاية إجازة عيد الأضحى	١٢/١٥	نهاية إجازة عيد الفطر	١٠/٠٩	إجازة يوم التأسيس	٩/٠٥
بداية الدراسة للعام ١٤٤٨ هـ	٠٣/١٧	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر	١٢/١٦	بداية الدراسة بعد إجازة عيد الفطر	١٠/١٠		
مديرة المدرسة:							معلمة المادة: