

تم تحميل وعرض المادة من



حمل تطبيق مادتي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٠ إلى ٣-١٤ هـ ١٤٤٨ من ٨-٢٣ إلى ٨-٢٧ م ٢٠٢٦ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	من ٣-٢٤ إلى ٣-٢٨ هـ ١٤٤٨ من ٩-٦ إلى ٩-١٠ م ٢٠٢٦ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني. الأولي: الصحة واللياقة البدنية-كيفية تحسن نبض القلب	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ هـ ١٤٤٨ من ٩-٢٠ إلى ٩-٢٤ م ٢٠٢٦ 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٤ و ٢٣ سبتمبر) الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨ سنة)
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ هـ ١٤٤٨ من ١٠-٤ إلى ١٠-٨ م ٢٠٢٦ الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ هـ ١٤٤٨ من ١٠-٢٥ إلى ١٠-٢٩ م ٢٠٢٦ الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال بالساعدين من الجانب.	من ٥-٢٨ إلى ٥-٣٠ هـ ١٤٤٨ من ١١-٨ إلى ١١-١٢ م ٢٠٢٦ الرابعة: كرة السلة-الرمية الحرة
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٦-٩ هـ ١٤٤٨ من ١١-١٥ إلى ١١-١٩ م ٢٠٢٦ الرابعة: كرة السلة-تقويم مخرجات الوحدة	من ٦-٢٦ إلى ٦-٣٠ هـ ١٤٤٨ من ١٢-٦ إلى ١٢-١٠ م ٢٠٢٦ الخامسة: كرة اليد-التصويب من مستوى الحوض	من ٧-١١ إلى ٧-١٥ هـ ١٤٤٨ من ١٢-٢٠ إلى ١٢-٢٤ م ٢٠٢٦ مراجعة عامة
الأسبوع ١٨	من ٧-١٨ إلى ٧-٢٢ هـ ١٤٤٨ من ١٢-٢٧ إلى ١٢-٣١ م ٢٠٢٦ اختبارات شفوية وعملية	من ٧-٣٠ إلى ٧-٣٠ هـ ١٤٤٨ من ١-٨ إلى ١-١٦ م ٢٠٢٧ 🏆 إجازة منتصف العام	
الأسبوع ١٩	من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ هـ ١٤٤٨ من ١-٣ إلى ١-٧ م ٢٠٢٧ اختبارات نهائية	إجازة	
إجازة	من ٦-١٠ إلى ٦-١٨ هـ ١٤٤٨ من ١١-٢٠ إلى ١١-٢٨ م ٢٠٢٦ 🏆 إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ هـ ١٤٤٨ من ١١-٢٩ إلى ١١-٣٣ م ٢٠٢٦ الخامسة: كرة اليد-وقفة الاستعداد في الدفاع	

