

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 الثالث الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤
من ٣-١٠ إلى ١٤-٨-١٤٤٨هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) التهيئة	من ٣-١٧ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٨-٣٠ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-أهمية زيادة النبضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني. الوحدة الأولى-أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.	من ٤-٢ إلى ٦-٦-١٤٤٨هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠
من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ١٠-٨ إلى ١٠-٨-٢٠٢٦م الوحدة الثانية-تنطيط الكرة باليدين على الأرض.	من ٤-٣٠ إلى ٤-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١١ إلى ١٠-١٥-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-السقوط ضامنًا في الاتجاه الأمامي والجانب. الوحدة الثالثة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-١٨ إلى ١٠-٢٢-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ١٠-٢٥ إلى ١٠-٢٩-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.
الأسبوع ١٣	إجازة	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥
من ٦-٥ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء. الوحدة الخامسة-التعلق الراسي بطريقة آمنة وصحيحة	من ٦-١٠ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ١١-٢٩ إلى ١٢-٣-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-الآتران من وضع الإقعاء نصفًا
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة	الأسبوع ٢٠
من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م اختبارات شفوية وعملية	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ١-٣ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات نهائية	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الثالث الابتدائي	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ١٧-٣ إلى ٢١-٣١٤٤٨هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-عناصر اللياقة الحركية (الرشاقة، المرونة، التوازن، التوافق) التهيئة	الأسبوع ٢	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٣١٤٤٨هـ من ٦-١٠ إلى ٩-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة
الأسبوع ٣	من ٢-٤ إلى ٦-٤١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الوحدة الأولى-أهمية زيادة النضات القلبية أثناء ممارسة النشاط البدني. الوحدة الأولى-أهمية زيادة التهوية الرئوية أثناء ممارسة النشاط البدني.	الأسبوع ٤	من ٩-٤ إلى ١٣-٤١٤٤٨هـ من ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الوحدة الأولى-الغذاء الصحي اليومي. الوحدة الأولى-أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي.
الأسبوع ٥	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٤١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ١-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثانية-الأداء في اتجاهات مختلفة: الخلف، الجانب.	الأسبوع ٦	من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٤١٤٤٨هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثانية-الاعتماد على الظهر في تغيير الاتجاه الوحدة الثانية-نقل الكرة فوق الرأس بثبات وتوازن.
الأسبوع ٧	من ٣٠-٤ إلى ٤-٤١٤٤٨هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثانية-تنطيط الكرة باليدين على الأرض.	الأسبوع ٨	من ٧-٥ إلى ١١-٥١٤٤٨هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-السقوط ضمناً في الاتجاه الأمامي والجانب. الوحدة الثالثة-الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز.
الأسبوع ٩	من ١٤-٥ إلى ١٨-٥١٤٤٨هـ من ٢٩-١٠ إلى ٣-١٠-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-الوقوف على الرأس.	الأسبوع ١٠	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥١٤٤٨هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦م الوحدة الثالثة-تنطيط الكرة باليد الواحدة على الأرض.
الأسبوع ١١	من ٢٨-٥ إلى ٢-٦١٤٤٨هـ من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م الوحدة الرابعة-السقوط ضمناً في الاتجاه الخلفي. الوحدة الرابعة-الطعن على التمرين بالتبادل في جميع الاتجاهات.	الأسبوع ١٢	من ٥-٦ إلى ٩-٦١٤٤٨هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م الوحدة الرابعة-الميزان الجانبي
الأسبوع ١٣	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦١٤٤٨هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الرابعة-تنطيط الكرة باليدين في الهواء. الوحدة الخامسة-التعلق الرأسي بطريقة آمنة وصحيحة	الأسبوع ١٤	من ٢٦-٦ إلى ٣٠-٦١٤٤٨هـ من ١٠-١٢ إلى ١٤-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-مرجحة الذراعان من خلف وأمام الجسم
الأسبوع ١٥	من ٤-٧ إلى ٨-٧١٤٤٨هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-الانزاح من وضع الإقواء نصفاً	الأسبوع ١٦	من ١١-٧ إلى ١٥-٧١٤٤٨هـ من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م الوحدة الخامسة-تنطيط الكرة باليد الواحدة بطريقة صحيحة في الهواء مراجعة
الأسبوع ١٧	من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧١٤٤٨هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م مراجعة عامة	الأسبوع ١٨	من ٢٩-٧ إلى ٣١-٧١٤٤٨هـ من ٣-١٢ إلى ٥-١٢-٢٠٢٦م إجازة الخريف
الأسبوع ١٩ و ١٨	إجازة	الأسبوع ١٩	من ٣٠-٧ إلى ٣-٨١٤٤٨هـ من ١-٨ إلى ١٦-٨-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام
الأسبوع ٢٠	من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧١٤٤٨هـ من ٣-١٧ إلى ٧-١٧-٢٠٢٧م اختبارات شفوية وعملية ونهائية	الأسبوع ٢١	من ٢-٨ إلى ٦-٨١٤٤٨هـ من ١٠-١٧ إلى ١٤-١٧-٢٠٢٧م إجازة منتصف العام