

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 المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
--	---------------------------	----------------------	------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ١٠-٣ إلى ١٤-٨٣هـ من ٢٣-٨ إلى ٢٧-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. التهيئة	من ١٧-٣ إلى ٢١-٨٣هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٨٣هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية. الأولي: الصحة واللياقة البدنية-طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.	من ٢-٤ إلى ٦-٨٣هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	من ٩-٤ إلى ١٣-٨٣هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٢٦م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر) الأولي: الصحة واللياقة البدنية-التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٨٣هـ من ٢٧-٩ إلى ١-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن الأولي: الصحة واللياقة البدنية-اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٨٣هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-٢٦م الثانية: كرة القدم-الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	من ٣٠-٤ إلى ٤-٨٣هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-٢٦م الثانية: كرة القدم-الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	من ٧-٥ إلى ١١-٨٣هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-٢٦م الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالصدر.	من ١٤-٥ إلى ١٨-٨٣هـ من ٢٩-١٠ إلى ٣-٢٦م الثالثة:كرة الطائرة-الضربة الساحقة المستقيمة	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٨٣هـ من ١-١١ إلى ٥-٢٦م الثالثة:كرة الطائرة-حائط الصد الفردي	من ٢٨-٥ إلى ٢-٨٣هـ من ٨-١١ إلى ١٢-٢٦م الرابعة:كرة السلة-الخداع بدون كرة - بالكرة
الأسبوع ١٣	إجازة	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٥-٦ إلى ٩-٨٣هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-٢٦م الرابعة:كرة السلة-المحاورة من خلف الظهر	من ١٠-٦ إلى ١٨-٨٣هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-٢٦م إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٨٣هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-٢٦م الرابعة:كرة السلة-التصويب مع الحركة (الثلاثية)	من ٢٦-٦ إلى ١-٨٣هـ من ١٠-١٢ إلى ١٤-٢٦م الخامسة: كرة اليد-دفاع حائط الصد	من ٤-٧ إلى ٨-٨٣هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-٢٦م الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من الوثب مراجعة	من ١١-٧ إلى ١٥-٨٣هـ من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-٢٦م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة			
من ١٨-٧ إلى ٢٢-٨٣هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-٢٦م اختبارات شفوية وعملية	من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٨٣هـ من ٣-١٠ إلى ٧-٢٦م اختبارات نهائية	من ٣٠-٧ إلى ٣-٨٣هـ من ١٦-١٠ إلى ٢٧-٢٦م 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 المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨ هـ. (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦			
من ٣-١٧ إلى ١٤-٣١ هـ. من ٨-٣٠ إلى ٩-٣ م	من ٣-٢٤ إلى ١٣-٣٨ هـ. من ٩-٦ إلى ١٠-٦ م	من ٤-٢ إلى ١٣-٤ هـ. من ٩-١٣ إلى ١٠-١٧ م	من ٤-٩ إلى ١٣-٤ هـ. من ٩-٢٠ إلى ١٠-٢٤ م	من ٤-١٦ إلى ٢٠-٤ هـ. من ٩-٢٧ إلى ١٠-١ م	من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤ هـ. من ١٠-٤ إلى ١١-٨ م			
الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية.	🌳 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني	الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث			
التهئية		الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.						
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢			
من ٤-٣٠ إلى ٥-٤ هـ. من ١١-١١ إلى ١٢-١ م	من ٥-٧ إلى ١١-٥ هـ. من ١١-٨ إلى ١٢-٢ م	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥ هـ. من ١١-٢٥ إلى ١٢-٢٦ م	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥ هـ. من ١١-٥ إلى ١٢-١١ م	من ٥-٢٨ إلى ٢-٥ هـ. من ١١-٨ إلى ١٢-١٢ م	من ٦-٥ إلى ٩-٦ هـ. من ١١-١٥ إلى ١٢-١٩ م			
الثانية: كرة القدم-<ضرب الكرة بالرأس من الحركة.	الثانية: كرة القدم-<الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	الثانية: كرة القدم-<امتصاص الكرة بالصدر.	الثالثة: كرة الطائرة-<الضربة الساحقة المستقيمة	الثالثة: كرة الطائرة-<حائط الصد الفردي	الرابعة: كرة السلة-<الخداع بدون كرة - بالكرة			
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧			
من ٦-١٠ إلى ١٨-٥ هـ. من ١١-٢٠ إلى ١٢-١١ م	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦ هـ. من ١١-٢٩ إلى ١٢-٣ م	من ٦-٢٦ إلى ١-٧ هـ. من ١٢-٦ إلى ١٣-١٠ م	من ٧-٤ إلى ٨-٧ هـ. من ١٢-١٣ إلى ١٣-١٧ م	من ٧-١١ إلى ١٥-٧ هـ. من ١٢-٢٤ إلى ١٣-٢٦ م	من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧ هـ. من ١٢-٢٧ إلى ١٣-٣١ م			
🌳 إجازة الخريف	الرابعة: كرة السلة-<المحاورة من خلف الظهر	الرابعة: كرة السلة-<التصويب مع الحركة (الثلاثية)	الخامسة: كرة اليد-<دفاع حائط الصد	الخامسة: كرة اليد-<التصويبة السلمية من الوثب	مراجعة عامة			
				مراجعة				
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة							
من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧ هـ. من ١-٣ إلى ١-٧ م	من ٧-٣٠ إلى ٨-٨ هـ. من ١-٨ إلى ١-١٦ م							
اختبارات شفوية وعملية ونهاية	🌳 إجازة منتصف العام							