

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 الثاني المتوسط                                                                                                                                                                                      | الفصل: الدراسي الأول | للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)                                                                                                    |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الأسبوع ١                                | من ٣-١٠ إلى ١٤-٨-١٤٤٨هـ<br>من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م<br>الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكليّة/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. | الأسبوع ٤            | من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ<br>من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م<br>الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة. |
| الأسبوع ٢                                | من ٣-١٧ إلى ٢١-٨-١٤٤٨هـ<br>من ٨-٣٠ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م<br>الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.                   | الأسبوع ٥            | من ٤-٩ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ<br>من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م<br>إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر)                         |
| الأسبوع ٣                                | من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ<br>من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م                                                                                                                                                               | الأسبوع ١٠           | من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ<br>من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م<br>الثالثة: الكرة الطائرة-الارسال من الأعلى مواجه                           |
| الأسبوع ٤                                | من ٤-٣٠ إلى ٤-٤-١٤٤٨هـ<br>من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م                                                                                                                                                             | الأسبوع ١١           | من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ<br>من ١١-١ إلى ١٥-١١-٢٠٢٦م<br>الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب             |
| الأسبوع ٥                                | إجازة                                                                                                                                                                                                          | الأسبوع ١٢           | من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤٤٨هـ<br>من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م<br>الرابعة: كرة السلة-التمريرة الخاطفة                                        |
| الأسبوع ٦                                | الأسبوع ١٣                                                                                                                                                                                                     | الأسبوع ١٥           | من ٧-٤ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ<br>من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م<br>الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من المشي والجري مراجعة                  |
| الأسبوع ٧                                | من ٦-٥ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ<br>من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م<br>الرابعة: كرة السلة-الارتكاز الخلفي                                                                                                                        | الأسبوع ١٦           | من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤٤٨هـ<br>من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م<br>الخامسة: كرة اليد-رمية الجزاء                                              |
| الأسبوع ٨                                | إجازة                                                                                                                                                                                                          | الأسبوع ١٧           | من ٧-١١ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ<br>من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م<br>مراجعة عامة                                                              |
| الأسبوع ٩                                | الأسبوع ١٨                                                                                                                                                                                                     | إجازة                |                                                                                                                                 |
| الأسبوع ١٠                               | من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ<br>من ١-٣ إلى ٧-١-٢٠٢٧م<br>اختبارات شفوية وعملية                                                                                                                                       | الأسبوع ١٩           | من ٧-٣٠ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ<br>من ١-٨ إلى ١٦-١-٢٠٢٧م<br>إجازة منتصف العام                                                            |
| الأسبوع ١١                               | من ٧-٢٢ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ<br>من ١٢-٣١ إلى ٢٠٢٦م<br>اختبارات شفوية وعملية                                                                                                                                         |                      |                                                                                                                                 |

## توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

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

| المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس | الصف: الصف الثاني المتوسط | الفصل: الدراسي الأول | للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م) |
|------------------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|
|------------------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|

| الأسبوع ١                                                                                                                                                                                                      | الأسبوع ٢                                                                                                                                                                                      | الأسبوع ٣                                                                                  | الأسبوع ٤                                                                                                                                                                                    | الأسبوع ٥                                                                                                            | الأسبوع ٦                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ<br>من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م<br>الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. | من ٣-٢٤ إلى ١٤٤٨-٣-٢٨ هـ<br>من ٩-٦ إلى ٢٠٢٦-٩-١٠ م<br>الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها. | من ٤-٢ إلى ١٤٤٨-٤-٦ هـ<br>من ٩-١٣ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م                                          | من ٤-٩ إلى ١٤٤٨-٤-١٣ هـ<br>من ٩-٢٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م<br>🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٤ و ٢٣ سبتمبر)<br>الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة. | من ٤-١٦ إلى ١٤٤٨-٤-٢٠ هـ<br>من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٠-١ م<br>الأولى: الصحة واللياقة البدنية-مكونات الوحدة التدريبية        | من ٤-٢٣ إلى ١٤٤٨-٤-٢٧ هـ<br>من ١٠-٤ إلى ٢٠٢٦-١٠-٨ م<br>الأولى: الصحة واللياقة البدنية-التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني |
| الأسبوع ٧                                                                                                                                                                                                      | الأسبوع ٨                                                                                                                                                                                      | الأسبوع ٩                                                                                  | الأسبوع ١٠                                                                                                                                                                                   | الأسبوع ١١                                                                                                           | الأسبوع ١٢                                                                                                                      |
| من ٤-٣٠ إلى ١٤٤٨-٥-٤ هـ<br>من ١٠-١١ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٥ م                                                                                                                                                           | من ٥-٧ إلى ١٤٤٨-٥-١١ هـ<br>من ١٠-١٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٢ م                                                                                                                                           | من ٥-١٤ إلى ١٤٤٨-٥-١٨ هـ<br>من ١٠-٢٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٩ م                                      | من ٥-٢١ إلى ١٤٤٨-٥-٢٥ هـ<br>من ١١-١ إلى ٢٠٢٦-١١-٥ م<br>الثالثة: الكرة الطائرة-الارسل من الأعلى مواجه                                                                                         | من ٥-٢٨ إلى ١٤٤٨-٦-٢ هـ<br>من ١١-٨ إلى ٢٠٢٦-١١-١٢ م<br>الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال يساعد اليد الداخلي من الجانب | من ٦-٥ إلى ١٤٤٨-٦-٩ هـ<br>من ١١-١٥ إلى ٢٠٢٦-١١-١٩ م<br>الرابعة: كرة السلة-التمريرة الخاطفة                                      |
| إجازة                                                                                                                                                                                                          | الأسبوع ١٣                                                                                                                                                                                     | الأسبوع ١٤                                                                                 | الأسبوع ١٥                                                                                                                                                                                   | الأسبوع ١٦                                                                                                           | الأسبوع ١٧                                                                                                                      |
| من ٦-١٠ إلى ١٤٤٨-٦-١٨ هـ<br>من ١١-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٨ م<br>🏆 إجازة الخريف                                                                                                                                        | من ٦-١٩ إلى ١٤٤٨-٦-٢٣ هـ<br>من ١١-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣ م<br>الرابعة: كرة السلة-الارتكاز الخلفي                                                                                                     | من ٦-٢٦ إلى ١٤٤٨-٧-١ هـ<br>من ١٢-٦ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٠ م<br>الرابعة: كرة السلة-التصويب من الوثب | من ٧-٤ إلى ١٤٤٨-٧-٨ هـ<br>من ١٢-١٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٧ م<br>الخامسة: كرة اليد-رمية الجزاء                                                                                                         | من ٧-١١ إلى ١٤٤٨-٧-١٥ هـ<br>من ١٢-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٤ م<br>الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من المشي والجري مراجعة   | من ٧-١٨ إلى ١٤٤٨-٧-٢٢ هـ<br>من ١٢-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣١ م<br>مراجعة عامة                                                            |
| الأسبوع ١٨ و ١٩                                                                                                                                                                                                | إجازة                                                                                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                                 |
| من ٧-٢٥ إلى ١٤٤٨-٧-٢٩ هـ<br>من ١-٨ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م<br>📋 اختبارات شفوية وعملية ونهائية                                                                                                                          | من ٧-٣٠ إلى ١٤٤٨-٨-٨ هـ<br>من ١-٨ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م<br>🏆 إجازة منتصف العام                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                                 |