



تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الثالث المتوسط		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ	
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع	
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ		من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ	
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.		الأولي :الصحة واللياقة البدنية شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	
التهيئة							
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر	
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ		من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ	
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	
الأسبوع الثالث عشر		إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر	
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ		من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ	
الرابعة:كرة السلة المحاورة من خلف الظهر		إجازة 🌴		الرابعة:كرة السلة التصويب مع الحركة (الثلاثية)		الخامسة: كرة اليد دفاع حائط الصد	
الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر		الأسبوع العشرون		الأسبوع الحادي والعشرون	
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ		من ٧/٢٩ إلى ٨/٢ هـ		من ٨/٥ إلى ٨/٩ هـ	
اختبارات شفوية وعملية		اختبارات نهائية					



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الثالث المتوسط						الفصل: الفصل الدراسي الأول						العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ					
الأسبوع الأول				الأسبوع الثاني				الأسبوع الثالث				الأسبوع الرابع				الأسبوع الخامس				الأسبوع السادس			
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ				من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ				من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ				من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ				من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ				من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ			
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.				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			
التهئية																							
الأسبوع السابع				الأسبوع الثامن				الأسبوع التاسع				الأسبوع العاشر				الأسبوع الحادي عشر				الأسبوع الثاني عشر			
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ				من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ				من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ				من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ				من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ				من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ			
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 الثالث عشر				الأسبوع الرابع عشر				الأسبوع الخامس عشر				الأسبوع السادس عشر				الأسبوع السابع عشر			
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ				من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ				من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ				من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ				من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ				من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ			
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			