

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

معلم/ة المادة:	مدير/ة المدرسة:
----------------	-----------------