



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الأول المتوسط		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ	
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
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		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ 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 أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)		الأولي:الصحة واللياقة البدنية دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي	
								الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-٨لسنة)		الثانية: كرة القدم رمية التماس	
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
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		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	
الثانية: كرة القدم امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي		الثانية: كرة القدم الخداع(المراوغه) في كرة القدم		الثانية: كرة القدم التصويب من الثبات		الثالثة:الكرة الطائرة الاستقبال بالساعدين من الجانب.		الرابعة: كرة السلة التمريرة المرتدة باليدين		الرابعة: كرة السلة الرمية الحرة	
				الثالثة:الكرة الطائرة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.							
الأسبوع الثالث عشر		إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع 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		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ	
الرابعة: كرة السلة تقويم مخرجات الوحدة		إجازة الخريف		الخامسة: كرة اليد وقفة الاستعداد في الدفاع		الخامسة: كرة اليد التصويب من مستوى الحوض		الخامسة: كرة اليد تقويم مخرجات الوحدة		مراجعة عامة	
الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر									
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ 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: الأول 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 أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-٨للسنة)		الأولي:الصحة واللياقة البدنية دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي	
				الأولي:الصحة واللياقة البدنية كيفية تحسس نبض القلب						الثانية: كرة القدم رمية التماس	
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 امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي		الثانية: كرة القدم الخداع(المراوغه) في كرة القدم		الثانية: كرة القدم التصويب من الثبات		الثالثة:الكرة الطائرة الاستقبال بالساعدين من الجانب.		الرابعة: كرة السلة التمريرة المرتدة باليدين		الرابعة: كرة السلة الرمية الحرة	
				الثالثة:الكرة الطائرة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.							
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 تقويم مخرجات الوحدة		الخامسة: كرة اليد وقفة الاستعداد في الدفاع		الخامسة: كرة اليد التصويب من مستوى الحوض		الخامسة: كرة اليد تقويم مخرجات الوحدة		مراجعة عامة	