



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	من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ	الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع	
	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	
الأسبوع السابع	من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ	الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر	
	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 الثامن عشر	من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ	إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر	
	الرابعة:كرة السلة المحاورة من خلف الظهر	من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ	
الأسبوع الثامن عشر	من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ	الأسبوع التاسع عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
	اختبارات شفوية وعملية	من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ		الخامسة: كرة اليد التصويبة السلمية من الوثب		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ	
						مراجعة عامة	
						مراجعة	

