

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع  
المناهج وتحضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	المتوسطة	الصف:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (1)	1444/8/20هـ - 2023/3/12م	إلى
	الرابعة: كرة السلة	الخداع بدون كرة - بالكرة <b>يتبع:</b> الخداع بدون كرة - بالكرة	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية	2023/3/16هـ - 1444/8/24م		
	الرابعة: كرة السلة	المحاورة من خلف الظهر التصويب مع الحركة (الثلاثية)	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)	الأسبوع (2)	2023/3/19هـ - 1444/8/27م	إلى
	الرابعة: كرة السلة	القانون: المادة (18): الوقت المستقطع، المادة (24): المحاورة، المادة (25): الجري.	--	القياسات الجسمية	الأسبوع (3)	2023/3/26هـ - 1444/9/4م	إلى
	الأولى	قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسمية	2023/3/30هـ - 1444/9/8م		
	الأولى	التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الذكور والإناث	--	القياسات الجسمية	الأسبوع (4)	2023/4/2هـ - 1444/9/11م	إلى
	الأولى	المرونة القدرة العضلية	--	القياسات الجسمية	2023/4/6هـ - 1444/9/15م		
	الثامنة: الريشة الطائرة	القانون: المادة (15): الريشة خارج اللعب، المادة (16): اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات	--	القياسات الجسمية	الأسبوع (5)	2023/4/9هـ - 1444/9/18م	إلى
	الثامنة: الريشة الطائرة	الإرسال العالي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة	الأسبوع (6)	2023/4/26هـ - 1444/10/6م	إلى
	الثامنة: الريشة الطائرة	الكرة الساقطة	المرونة	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	2023/4/27هـ - 1444/10/7م		
	الأولى	المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	الأسبوع (7)	2023/4/30هـ - 1444/10/10م	إلى
					2023/5/4هـ - 1444/10/14م		

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	دفاع حائط الصد	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		التصويبة السلمية من الوثب		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	يتبع: التصويبة السلمية من الوثب	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (17): العقوبات		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أسفل إلى أعلى) / "أجي - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) / "سوتو - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) / "جيدان - براي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م <b>إجازة مطولة: الأحد والاثنين</b>
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
القياسات البعدية	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلي قوة عضلات البطن والرشاقة		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلي المرونة والاتزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م