

تم تحميل وعرض المادة من

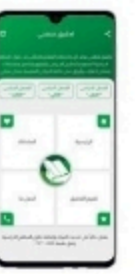
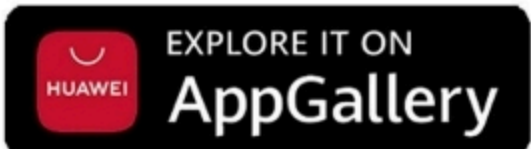
# موقع منهجي

[www.mnhaji.com](http://www.mnhaji.com)



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

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



الفصل الدراسي الأول ١٤٤٥		توزيع منهج : البدنية والدفاع عن النفس				الصف : الثالث المتوسط		
اليوم	تاريخ	الأسبوع الأول	تاريخ	الأسبوع الثاني	تاريخ	الأسبوع الثالث	تاريخ	الأسبوع الرابع
الأحد	2/4	الفرق بين الأنشطة البدنية	2/11	امتصاص الكرة بالصدر	2/18	ضرب الكرة بالرأس من الحركة	2/25	اللياقة القلبية التنفسية – التوافق
الاثنين	2/5	الهوائية والأنشطة البدنية	2/12	الركلة الحرة المباشرة وغير	2/19	قانون: الركلة الحرة – الركلة	2/26	
الثلاثاء	2/6	اللاهوائية	2/13	المباشرة	2/20	الركنية – خطأ من أخطاء سوء	2/27	المسكة القارية للمضرب
الأربعاء	2/7	اللياقة القلبية التنفسية – القدرة	2/14		2/21	السلوك	2/28	
الخميس	2/8	العضلية	2/15		2/22		2/29	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الخامس	تاريخ	الأسبوع السادس	تاريخ	الأسبوع السابع	تاريخ	الأسبوع الثامن
الأحد	3/2	الإرسال من الجانب	3/9	إجازة اليوم الوطني	3/16	رمي الرمح المواد القانونية الحديثة	3/23	المهارات الدفاعية من الحركة:
الاثنين	3/3		3/10	قانون: الإرسال الثاني وقت وجوب الإرسال	3/17		3/24	
الثلاثاء	3/4	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	3/11	اللياقة القلبية التنفسية – الرشاقة	3/18	دفع الجلة (الكرة الحديدية)	3/25	الصد من أسفل إلى أعلى "اولجل - مكي"
الأربعاء	3/5		3/12		3/19	المواد القانونية الحديثة	3/26	
الخميس	3/6		3/13		3/20		3/27	
اليوم	تاريخ	الأسبوع التاسع	تاريخ	الأسبوع العاشر	تاريخ	الأسبوع الحادي عشر	تاريخ	الأسبوع الثاني عشر
الأحد	3/30	المهارات الدفاعية من الحركة	4/7	المهارات الدفاعية من الحركة	4/14	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	4/21	مراجعة عامة
الاثنين	4/1	الصد من الخارج للداخل	4/8	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"	4/15	(تعزيز نواتج التعلم)	4/22	
الثلاثاء	4/2	"مومتونج"	4/9		4/16		4/23	
الأربعاء	4/3	- مكي"	4/10		4/17		4/24	
الخميس	4/4		4/11		4/18	إجازة مطولة	4/25	
اليوم	تاريخ	الأسبوع الثالث عشر	تواريخ مهمة					
الأحد	4/28		2/4	بداية الدراسة للفصل الاول	5/12	بداية الدراسة للفصل الثاني		
الاثنين	4/29		3/9	إجازة اليوم الوطني	8/12	إجازة يوم التأسيس ونهاية الفصل ٢		
الثلاثاء	4/30		4/18	إجازة نهاية أسبوع مطولة	8/22	بداية الدراسة للفصل الثالث		
الأربعاء	5/1		4/28	بداية اختبار الفصل الدراسي الاول	9/18	بداية إجازة عيد الفطر		
الخميس	5/2		5/2	بداية إجازة الفصل الاول	12/4	إجازة نهاية العام الدراسي		
معلم/ة المادة:			المشرف/ة التربوي/ة:			مدير/ة المدرسة:		

توقيع المعلم/ة

توقيع المشرف/ة

توقيع القائد/ة

