

تم تحميل وعرض المادة من

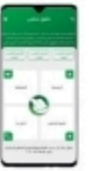
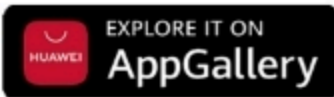
منهجي

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





التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

خطة مقترحة توزيع مقرر

التربية الصحية والبدنية (٢)

(الثالث الثانوي – نظام المسارات)

حسب توزيع منصة مدرستي وقناة عين

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ

تنبيه بشأن خطة المنهج كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
٢	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية : (القوة العضلية - التحمل العضلي) - التركيب الجسمي	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ ١٤٤٥ هـ	الأول
٢	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق	اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء		
١	التمرير من مستوى (الركبة - الحوض - الكتف - الرأس - فوق الرأس - البندولية	المهارات الأساسية لكرة اليد	٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ ١٤٤٥ هـ	الثاني
١	التنطيط باليد من الوقوف - المشي - الجري - العالي - المنخفض			
١	التصويب من مستوى الحوض - الكتف - فوق الرأس - (السلمية من المشي والجري)			
١	ممارسة نشاط تنافسي	نشاط تنافسي		
١	المسكات الأساسية (الأمامية - الخلفية - مسكة الإبهام - مسكة شكل V حركة القدمين (الطعن - الزحقة - قفزة المقص)	المهارات الأساسية الريشة الطائرة	٧ / ٩ - ١١ / ٩ ١٤٤٥ هـ	الثالث
١	الإرسال (الأمامي المنخفض والعالي - الخلفي المنخفض والعالي)			
١	الضربة الأمامية (الساقطة - المقوسة - الساحقة)			
١	الضربة الخلفية (الساقطة - المقوسة - الساحقة)			
٢	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	نشاط تنافسي	١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ ١٤٤٥ هـ	الرابع
٢	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي			



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	التمرير (بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف - بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف)	المهارات الأساسية	١٠ / ٦ - ١٠ / ٩ / ١٤٤٥ هـ	الخامس
١	الإرسال (من أسفل مواجه - الجانبي - من أعلى)	لكرة الطائرة		
١	الضربة الساحقة (المستقيمة) حائط الصد (الفردي)			
١	ممارسة نشاط تنافسي	نشاط تنافسي		
١	وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية (الشرقي - الغربي - القاري) الإرسال (المستقيم من أعلى - من الجانب - من تحت الذراع)	المهارات الأساسية لكرة المضرب (التنس)	١٠ / ١٢ - ١٠ / ١٦ / ١٤٤٥ هـ	السادس
١	الضربة الأمامية : (بوجه المضرب - الساحقة - الطائرة المسقط - الطائرة العالية - نصف الطائرة) الضربة الخلفية : الطائرة - نصف الطائرة			
١	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	نشاط تنافسي		
١	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي			
١	التمرير باليدين من (أسفل - مستوى الصدر - الرأس - المرتدة)		١٠ / ١٩ - ١٠ / ٢٢ / ١٤٤٥ هـ	السابع
١	التمرير بيد واحدة من (الكتف البسيط من أسفل - المرتدة - الطويلة)			
١	الارتكاز (الأمامي - الخلفي - المحاورة بالكرة) التنطيط من (الوقوف والمشي والجري - العالي والمنخفض)			
١	ممارسة نشاط تنافسي			
٢	وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية (المصافحة - القلم) الإرسال (بوجه المضرب الأمامي - بوجه المضرب الخلفي - القاطع بوجه المضرب وظهره)		١٠ / ٢٦ - ١١ / ١ / ١٤٤٥ هـ	الثامن
١	الضربة الأمامية (القاطع بوجه المضرب وظهره - الرافعة - المقوسة) الساحقة - نصف الطائرة - الساقطة			
١	الضربة الخلفية (الرافعة - الساحقة)			

عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	نشاط تنافسي	١١ / ٤ - ١١ / ٨ / ١٤٤٥ هـ	التاسع
١	ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي			
١	ركل الكرة (بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي - بباطن القدم)	المهارات الأساسية لكرة المضرب (التنس)	١١ / ١١ - ١١ / ١٥ / ١٤٤٥ هـ	العاشر
١	الجري بالكرة (بوجه القدم الخارجي - بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة)			
١	كتم الكرة واستلامها (بباطن القدم - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي - بالصدر)	المهارات الأساسية لكرة القدم	١١ / ١٨ - ١١ / ٢٢ / ١٤٤٥ هـ	الحادي عشر
١	التصويب (بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي)			
١	ضرب الكرة بالرأس (بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي)	نشاط تنافسي	١١ / ٢٥ - ١١ / ٢٩ / ١٤٤٥ هـ	الثاني عشر
٣	ممارسة نشاط تنافسي			
----	اختبارات	-----	١١ / ٣ - ١٢ / ٤ / ١٤٤٥ هـ	الثالث عشر
----	اختبارات	-----	١٢ / ٣ - ١٢ / ٤ / ١٤٤٥ هـ	الثالث عشر