

تم تحميل وعرض المادة من

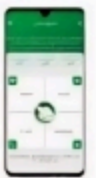
منهجي

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 وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لقرر الصف الثالث المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبليّة لعناصر اللياقة البدنيّة المستهدفة	١
			الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة شدة ومدّة التدريب والعلاقة بينهما	١
			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الثاني		الثانية (كرة الطائرة)	الضربة الساحقة المستقيمة	١
			حائط الصد الفردي	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثانية	١
الثالث		السابعة (كرة الطاولة)	الإرسال بظهر المضرب	١
			الضربة الساحقة الأمامية والخلفية	١
			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
الرابع		العاشر (الجمباز الفني)	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	١
			الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة	١
			الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج	١
الخامس		الجودو	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	١
السادس		الجودو	السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
			التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني	١
السابع		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن	١
			اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث	١
			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الثامن		الرابعة (كرة السلة)	الخداع بدون كرة / بالكرة	١
			المحاورة من خلف الظهر	١
			التصويب مع الحركة (الثلاثية)	١
التاسع		الثامنة (الريشة الطائرة)	مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
			الإرسال العالي	١
			الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب	١
العاشر		الخامسة (كرة اليد)	الكرة الساقطة	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
			دفاع حائط الصد	١
الحادي عشر		السادس	التصويبة السلمية من الوثب	١
			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
			الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
الثاني عشر		الثامن عشر	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوى - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوى - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيبي	١
الثالث عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	١