

تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	من ٣-١٠ إلى ٣-١٤ هـ من ٨-٢٣ إلى ٨-٢٧ م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ هـ من ٩-٢٠ إلى ٩-٢٤ م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٤ و ٢٣ سبتمبر) الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨ سنة)	الأسبوع ٦
الأسبوع ٧	من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ هـ من ١٠-٤ إلى ١٠-٨ م الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
الأسبوع ٨	من ٤-٣٠ إلى ٤-٣٠ هـ من ١٠-١١ إلى ١٠-١٥ م الثانية: كرة القدم-الخداع(المراوغة) في كرة القدم	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١
الأسبوع ٩	من ٥-٧ إلى ٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ١٠-٢٢ م الثانية: كرة القدم-التصويب من الثبات الثالثة: الكرة الطائرة-التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠
الأسبوع ١٠	من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ١٠-٢٩ م الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال بالساعدين من الجانب.	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩
الأسبوع ١١	من ٦-١٠ إلى ٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ١١-٢٨ م إجازة	الأسبوع ٧	الأسبوع ٨
الأسبوع ١٢	من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ١١-٣٣ م الخامسة: كرة اليد-وقفعة الاستعداد في الدفاع	الأسبوع ٦	الأسبوع ٧
الأسبوع ١٣	من ٦-٥ إلى ٦-٩ هـ من ١١-١٥ إلى ١١-١٩ م الرابعة: كرة السلة-تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
الأسبوع ١٤	من ٧-١١ إلى ٧-١٥ هـ من ١٢-٢٠ إلى ١٢-٢٤ م مراجعة عامة	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥
الأسبوع ١٥	من ٧-٢٦ إلى ٧-٣٠ هـ من ١٢-٢٦ إلى ١٢-٣٠ م الخامسة: كرة اليد-تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤
الأسبوع ١٦	من ٧-٢٦ إلى ٧-٢٩ هـ من ١٢-٢٦ إلى ١٢-٢٩ م إجازة	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣
الأسبوع ١٧	من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ هـ من ١٢-٢٥ إلى ١٢-٢٩ م اختبارات شفوية وعملية	الأسبوع ١	الأسبوع ٢
الأسبوع ١٨	من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ هـ من ١٢-٢٥ إلى ١٢-٢٩ م اختبارات شفوية وعملية	الأسبوع ١	الأسبوع ٢

