

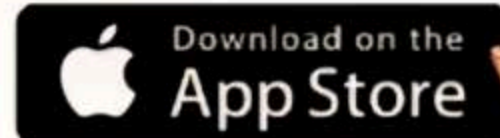
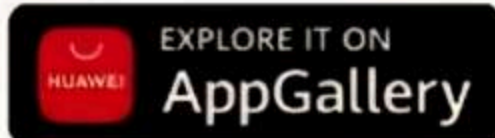
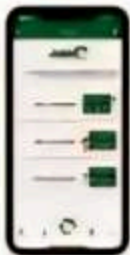
تم تحميل وعرض المادة من

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 الثالث المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
--	---------------------------	----------------------	------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ١٠-٣ إلى ١٤-٨٣هـ من ٢٣-٨ إلى ٢٧-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. التهيئة	من ١٧-٣ إلى ٢١-٨٣هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٨٣هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية. الأولي: الصحة واللياقة البدنية-طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.	من ٢-٤ إلى ٦-٨٣هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	من ٩-٤ إلى ١٣-٨٣هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٢٦م إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر) الأولي: الصحة واللياقة البدنية-التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٨٣هـ من ٢٧-٩ إلى ١-٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن الأولي: الصحة واللياقة البدنية-اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٨٣هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-٢٦م الثانية: كرة القدم-الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	من ٣٠-٤ إلى ٤-٨٣هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-٢٦م الثانية: كرة القدم-الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	من ٧-٥ إلى ١١-٨٣هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-٢٦م الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالصدر.	من ١٤-٥ إلى ١٨-٨٣هـ من ٢٩-١٠ إلى ٣-٢٦م الثالثة:كرة الطائرة-الضربة الساحقة المستقيمة	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٨٣هـ من ١-١١ إلى ٥-٢٦م الثالثة:كرة الطائرة-حائط الصد الفردي	من ٢٨-٥ إلى ٢-٨٣هـ من ٨-١١ إلى ١٢-٢٦م الرابعة:كرة السلة-الخداع بدون كرة - بالكرة
الأسبوع ١٣	إجازة	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٥-٦ إلى ٩-٨٣هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-٢٦م الرابعة:كرة السلة-المحاوره من خلف الظهر	من ١٠-٦ إلى ١٨-٨٣هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-٢٦م إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٨٣هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-٢٦م الرابعة:كرة السلة-التصويب مع الحركة (الثلاثية)	من ٢٦-٦ إلى ١-٨٣هـ من ١٠-١٢ إلى ١٤-٢٦م الخامسة: كرة اليد-دفاع حائط الصد	من ٤-٧ إلى ٨-٨٣هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-٢٦م الخامسة: كرة اليد-التصويبه السلميه من الوثب مراجعة	من ١١-٧ إلى ١٥-٨٣هـ من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-٢٦م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة			
من ١٨-٧ إلى ٢٢-٨٣هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-٢٦م اختبارات شفهيّة وعملية	من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٨٣هـ من ٣-١٠ إلى ٧-٢٦م اختبارات نهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٨٣هـ من ١٦-١٠ إلى ٢٧-٢٦م إجازة منتصف العام			

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الصف الثالث المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨ هـ. (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦			
من ٣-١٧ إلى ٣-٢١ هـ. ١٤٤٨ من ٨-٣٠ إلى ٩-٣ م ٢٠٢٦	من ٣-٢٤ إلى ٣-٢٨ هـ. ١٤٤٨ من ٩-٦ إلى ٩-١٠ م ٢٠٢٦	من ٤-٢ إلى ٤-٦ هـ. ١٤٤٨ من ٩-٣ إلى ٩-٧ م ٢٠٢٦	من ٤-٩ إلى ٤-١٣ هـ. ١٤٤٨ من ٩-٢٠ إلى ٩-٢٤ م ٢٠٢٦	من ٤-١٦ إلى ٤-٢٠ هـ. ١٤٤٨ من ٩-٢٧ إلى ٩-٣١ م ٢٠٢٦	من ٤-٢٣ إلى ٤-٢٧ هـ. ١٤٤٨ من ١٠-٤ إلى ١٠-٨ م ٢٠٢٦			
الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية.	🏖️ إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و٢٤ سبتمبر)	الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث			
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢			
من ٤-٣٠ إلى ٥-٤ هـ. ١٤٤٨ من ١١-١١ إلى ١١-١٥ م ٢٠٢٦	من ٥-٧ إلى ٥-١١ هـ. ١٤٤٨ من ١١-١٨ إلى ١١-٢٢ م ٢٠٢٦	من ٥-١٤ إلى ٥-١٨ هـ. ١٤٤٨ من ١١-٢٥ إلى ١١-٢٩ م ٢٠٢٦	من ٥-٢١ إلى ٥-٢٥ هـ. ١٤٤٨ من ١١-١ إلى ١١-٥ م ٢٠٢٦	من ٥-٢٨ إلى ٥-٣١ هـ. ١٤٤٨ من ١١-١٢ إلى ١١-١٦ م ٢٠٢٦	من ٦-٥ إلى ٦-٩ هـ. ١٤٤٨ من ١١-١٥ إلى ١١-١٩ م ٢٠٢٦			
الثانية: كرة القدم-<ضرب الكرة بالرأس من الحركة.	الثانية: كرة القدم-<الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	الثانية: كرة القدم-<امتصاص الكرة بالصدر.	الثالثة: كرة الطائرة-<الضربة الساحقة المستقيمة	الثالثة: كرة الطائرة-<حائط الصد الفردى	الرابعة: كرة السلة-<الخداع بدون كرة - بالكرة			
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧			
من ٦-١٠ إلى ٦-١٨ هـ. ١٤٤٨ من ١١-٢٠ إلى ١١-٢٨ م ٢٠٢٦	من ٦-١٩ إلى ٦-٢٣ هـ. ١٤٤٨ من ١١-٢٩ إلى ١١-٣١ م ٢٠٢٦	من ٦-٢٦ إلى ٦-٣٠ هـ. ١٤٤٨ من ١٢-١ إلى ١٢-٥ م ٢٠٢٦	من ٧-٤ إلى ٧-٨ هـ. ١٤٤٨ من ١٢-١٣ إلى ١٢-١٧ م ٢٠٢٦	من ٧-١١ إلى ٧-١٥ هـ. ١٤٤٨ من ١٢-٢٤ إلى ١٢-٢٨ م ٢٠٢٦	من ٧-١٨ إلى ٧-٢٢ هـ. ١٤٤٨ من ١٢-٣١ إلى ١٢-٣٣ م ٢٠٢٦			
🏖️ إجازة الخريف	الرابعة: كرة السلة-<المحاورة من خلف الظهر	الرابعة: كرة السلة-<التصويب مع الحركة (الثلاثية)	الخامسة: كرة اليد-<دفاع حائط الصد	الخامسة: كرة اليد-<التصويبة السلمية من الوثب	مراجعة عامة			
الأسبوع ١٨ و ١٩		إجازة						
من ٧-٢٥ إلى ٧-٢٩ هـ. ١٤٤٨ من ١-٣ إلى ١-٧ م ٢٠٢٧		من ٧-٣٠ إلى ٨-٨ هـ. ١٤٤٨ من ١-٨ إلى ١-١٦ م ٢٠٢٧						
📄 اختبارات شفوية وعملية ونهاية		🏖️ إجازة منتصف العام						