

تم تحميل وعرض المادة من

موقع منهجي

mnhaji.com



حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



توزيع المنهج

لمادة: التربية الصحية والبدنية 2

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية (مكة - المدينة - جدة - الطائف))

المادة: التربية الصحية والبدنية 2	الصف: السنة الثالثة	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤
من ١٧-٣ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1- <القياس الأولي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة)، التركيب الجسمي. التهيئة	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1- <القياس الأولي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة)، التركيب الجسمي. الاتزان، التوافق. كرة اليد-المهارات الأساسية لكرة اليد.	من ٢-٤ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م كرة اليد-ممارسة نشاط تنافسي لكرة اليد. كرة اليد-القواعد الضرورية لقانون كرة اليد.	من ٩-٤ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الريشة الطائرة-المهارات الأساسية للريشة الطائرة. الريشة الطائرة-ممارسة نشاط تنافسي للريشة الطائرة-القواعد الضرورية لقانون الريشة الطائرة.
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠
من ٣٠-٤ إلى ٥-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الكرة الطائرة-القواعد الضرورية لقانون الكرة الطائرة. كرة المضرب (التنس)-المهارات الأساسية لكرة المضرب "التنس".	من ٧-٥ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م كرة المضرب (التنس)-ممارسة نشاط تنافسي لكرة المضرب بالنظام الزوجي. كرة المضرب (التنس)-القواعد الضرورية لقانون كرة المضرب.	من ١٤-٥ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م كرة السلة-المهارات الأساسية لكرة السلة. كرة السلة-ممارسة نشاط تنافسي لكرة السلة.	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦م كرة السلة-القواعد الضرورية لقانون كرة السلة. كرة الطاولة-المهارات الأساسية لكرة الطاولة.
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥
من ١٠-٦ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م 🏆 إجازة الخريف	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م كرة القدم-ممارسة نشاط تنافسي لكرة القدم. كرة القدم-القواعد الضرورية لقانون كرة القدم.	من ٢٦-٦ إلى ٢٩-٦-١٤٤٨هـ من ١٠-١٢ إلى ١٣-١٢-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 2- <القياس النهائي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة)، التركيب الجسمي.	من ٤-٧ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 2- <القياس النهائي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، الاتزان، التوافق.
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة		
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ٣-١٠ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ١٦-١٠ إلى ٢٧-١٠-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام		

الأسبوع ٦	الأسبوع ٥	الأسبوع ٤	الأسبوع ٣	الأسبوع ٢	الأسبوع ١
من ٢٣-٤ إلى ٢٧-٤-١٤٤٨هـ من ٤-١٠ إلى ٨-١٠-٢٠٢٦م الكرة الطائرة-المهارات الأساسية للكرة الطائرة. الكرة الطائرة-ممارسة نشاط تنافسي لكرة الطائرة.	من ١٦-٤ إلى ٢٠-٤-١٤٤٨هـ من ٢٧-٩ إلى ٣١-٩-٢٠٢٦م الريشة الطائرة-ممارسة نشاط تنافسي للريشة الطائرة بالنظام الزوجي. الريشة الطائرة-القواعد الضرورية لقانون الريشة الطائرة.	من ٩-٤ إلى ١٣-٤-١٤٤٨هـ من ٢٠-٩ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الريشة الطائرة-المهارات الأساسية للريشة الطائرة. الريشة الطائرة-ممارسة نشاط تنافسي للريشة الطائرة بالنظام الفردي.	من ٢-٤ إلى ٦-٤-١٤٤٨هـ من ١٣-٩ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م كرة اليد-ممارسة نشاط تنافسي لكرة اليد. كرة اليد-القواعد الضرورية لقانون كرة اليد.	من ٢٤-٣ إلى ٢٨-٣-١٤٤٨هـ من ٦-٩ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1- <القياس الأولي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة)، التركيب الجسمي. التهيئة	من ١٧-٣ إلى ٢١-٣-١٤٤٨هـ من ٣٠-٨ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 1- <القياس الأولي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة)، التركيب الجسمي. التهيئة
الأسبوع ١٢	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٠	الأسبوع ٩	الأسبوع ٨	الأسبوع ٧
من ٥-٦ إلى ٩-٦-١٤٤٨هـ من ١٥-١١ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م كرة الطاولة-القواعد الضرورية لقانون كرة الطاولة. كرة القدم-المهارات الأساسية لكرة القدم.	من ٢٨-٥ إلى ٣١-٥-١٤٤٨هـ من ٨-١١ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م كرة الطاولة-ممارسة نشاط تنافسي في كرة الطاولة بالنظام الفردي. كرة الطاولة-ممارسة نشاط تنافسي في كرة الطاولة بالنظام الزوجي.	من ٢١-٥ إلى ٢٥-٥-١٤٤٨هـ من ١-١١ إلى ٥-١١-٢٠٢٦م كرة السلة-القواعد الضرورية لقانون كرة السلة. كرة الطاولة-المهارات الأساسية لكرة الطاولة.	من ١٤-٥ إلى ١٨-٥-١٤٤٨هـ من ٢٥-١٠ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م كرة السلة-المهارات الأساسية لكرة السلة. كرة السلة-ممارسة نشاط تنافسي لكرة السلة.	من ٧-٥ إلى ١١-٥-١٤٤٨هـ من ١٨-١٠ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م كرة المضرب (التنس)-ممارسة نشاط تنافسي لكرة المضرب بالنظام الزوجي. كرة المضرب (التنس)-القواعد الضرورية لقانون كرة المضرب.	من ٣٠-٤ إلى ٥-٥-١٤٤٨هـ من ١١-١٠ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الكرة الطائرة-القواعد الضرورية لقانون الكرة الطائرة. كرة المضرب (التنس)-المهارات الأساسية لكرة المضرب "التنس".
الأسبوع ١٧	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٣	إجازة
من ١٨-٧ إلى ٢٢-٧-١٤٤٨هـ من ٢٧-١٢ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م مراجعة عامة	من ١١-٧ إلى ١٥-٧-١٤٤٨هـ من ٢٠-١٢ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 2- <القياس النهائي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، الاتزان، التوافق.	من ٤-٧ إلى ٨-٧-١٤٤٨هـ من ١٣-١٢ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 2- <القياس النهائي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، الاتزان، التوافق.	من ٢٦-٦ إلى ٢٩-٦-١٤٤٨هـ من ١٠-١٢ إلى ١٣-١٢-٢٠٢٦م تطبيقات اللياقة البدنية والصحة 2- <القياس النهائي لمستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة)، التركيب الجسمي.	من ١٩-٦ إلى ٢٣-٦-١٤٤٨هـ من ٢٩-١١ إلى ٣-١٢-٢٠٢٦م كرة القدم-ممارسة نشاط تنافسي لكرة القدم. كرة القدم-القواعد الضرورية لقانون كرة القدم.	من ١٠-٦ إلى ١٨-٦-١٤٤٨هـ من ٢٠-١١ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م 🏆 إجازة الخريف
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة	إجازة
من ٢٥-٧ إلى ٢٩-٧-١٤٤٨هـ من ٣-١٠ إلى ١٦-١٠-٢٠٢٧م 📝 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٣٠-٧ إلى ٨-٨-١٤٤٨هـ من ١٦-١٠ إلى ٢٧-١٠-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام				