

خطة توزيع البدنية والدفاع عن النفس



تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية

موقع المناهج ← المناهج السعودية ← الصف الثالث المتوسط ← التربية البدنية ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 08:49:16 2025-08-19

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب الاختبارات الكترونية الاختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك الامتحان النهائي للمدرس

المزيد من مادة
التربية البدنية:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



صفحة المناهج
السعودية على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الأول

استمارات تسجيل قياسات اللياقة البدنية المستهدفة

1

سجل متابعة التربية البدنية والدفاع عن النفس شامل

2

ورقة تسجيل القياسات عنصر الاتزان

3

اختبار تربية بدنية ثالث متوسط كرة الطائرة

4

اختبار مهارة الضربة الساحقة المستقيمة

5

العامة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الثالث المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٧
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4
من ١٤٤٧-٣-٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٠ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. التهيئة	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية. الأولي: الصحة واللياقة البدنية-طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-التعريفات المبسطة لشدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما.
الأسبوع 5	الأسبوع 6	الأسبوع 7	الأسبوع 8
من ١٤٤٧-٤-٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني.	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث.	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الثانية: كرة القدم-الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٤-٣١ الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالصدر.
الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٥-١ إلى ١٤٤٧-٥-٥ الثالثة: كرة الطائرة-الضربة الساحقة المستقيمة.	من ١٤٤٧-٥-٨ إلى ١٤٤٧-٥-١٢ الثالثة: كرة الطائرة-حائط الصد الفردي.	من ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١٩ الرابعة: كرة السلة-الخداع بدون كرة/بالكرة	من ١٤٤٧-٥-٢٢ إلى ١٤٤٧-٥-٢٦ الرابعة: كرة السلة-الخداع بدون كرة/بالكرة
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16
من ١٤٤٧-٥-٢٩ إلى ١٤٤٧-٥-٣١ الرابعة: كرة السلة-المحاورة من خلف الظهر	من ١٤٤٧-٦-١ إلى ١٤٤٧-٦-٥ الرابعة: كرة السلة-التصويب مع الحركة (الثلاثية)	من ١٤٤٧-٦-٨ إلى ١٤٤٧-٦-١٢ الخامسة: كرة اليد-دفاع حائط الصد.	من ١٤٤٧-٦-١٥ إلى ١٤٤٧-٦-١٩ الخامسة: كرة اليد-الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من الوثب. مراجعة
الأسبوع 17	الأسبوع 18	مراجعة واختبارات	
من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة واختبارات	من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ مراجعة واختبارات		

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٣٠ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨