

**وزارة التعليم مدرسة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **توزيع المنهج لمادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **الصف:** | **الصف الثالث المتوسط** | **الفصل الدراسي:** | **الثالث** | **لعام:** | **1446** |

**تحضيري**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. **الأسبوع الأول** | 1. **الأسبوع الثاني** | 1. **الأسبوع الثالث** | 1. **الأسبوع الرابع** |
| تاريخ: من 2/9/1446 الى 6/9/1446 | تاريخ: من 9/9/1446 الى 13/9/1446 | تاريخ: من 16/9/1446 الى 20/9/1446 | تاريخ: من 8/10/1446 الى12/10/1446 |
| **القياس القبلي->القوة العضلية: ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل‾‾‾‾‾القياس القبلي->قوة عضلات البطن: الجلوس من الرقود نصفاَ والذراعين على الصدر‾‾‾‾‾القياس القبلي->المرونة: صندوق المرونة** | **القياس القبلي->السرعة: العدو مسافة 30 أو 40م ‾‾‾‾‾القياس القبلي->الرشاقة: الجري المتعرج مسافة 30 م‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر القوة العضلية** | **الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر التحمل العضلي‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر المرونة‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر السرعة** | **الأولى: الصحة واللياقة البدنية->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾كرة اليد->دفاع حائط الصد** |
| 1. **الأسبوع الخامس** | 1. **الأسبوع السادس** | 1. **الأسبوع السابع** | 1. **الأسبوع الثامن** |
| تاريخ: من 15/10/1446 الى 19/10/1446 | تاريخ: من 22/10/1446 الى 26/10/1446 | تاريخ: من 29/10/1446 الى 3/11/1446 | تاريخ: من 6/11/1446 الى 10/11/1446 |
| **كرة اليد->التصويبة السلمية من الوثب‾‾‾‾‾كرة اليد->تطبيقات قانون كرة اليد: العقوبات: مادة رقم (17)** | **كرة اليد->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾كرة اليد->تقويم مخرجات الوحدة** | **الريشة الطائرة->الارسال العالي‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب** | **الريشة الطائرة->الكرة الساقطة‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->تطبيقات قانون الريشة الطائرة: الريشة خارج اللعب: المادة (15)، اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات: المادة (16)** |
| 1. **الأسبوع التاسع** | 1. **الأسبوع العاشر** | 1. **الأسبوع الحادي عشر** | 1. **الأسبوع الثاني عشر** |
| تاريخ: من 13/11/1446 الى 17/11/1446 | تاريخ: من 20/11/1446 الى 24/11 | تاريخ: من 27/11/1446 الى 2/12 | تاريخ: من 19/12/1446 الى 23/12 |
| **الريشة الطائرة->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾الجمباز الفني->الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية** | **الجمباز الفني->الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة‾‾‾‾‾الجمباز الفني->الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج ‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تطبيقات الأداء في وحدة الجمباز الفني (تعزيز نواتج التعلم) أثناء الممارسة.** | **الجودو->إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي) ‾‾‾‾‾الجودو->رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) ‾‾‾‾‾الجودو->رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي) ‾‾‾‾‾الجودو->تطبيقات الأداء في وحدة الجودو (تعزيز نواتج التعلم) أثناء الممارسة.** | مراجعة |
| **الاجازات** | 1-عيد الفطر من 20/9 الى 7/10 /// 2- إجازة مطولة 6 و7/ 11 /// 3-إجازة عيد الأضحى من 2 الى 18/12 ///4- بدأ الاختبارات من 26/12 | | |

**معلم المادة: وكيل المدرسة : مدير المدرسة :**