

 **وزارة التعليم مدرسة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **توزيع المنهج لمادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **الصف:** | **الصف الثاني 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 السرعة‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر الرشاقة‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->تقويم مخرجات الوحدة** |
| 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->التمرير مستوى الركبة ‾‾‾‾‾كرة اليد->رمية الجزاء‾‾‾‾‾كرة اليد->التصويبة السلمية من المشي والجري** | **كرة اليد->تطبيقات قانون كرة اليد: رمية الـ 7 متر: المادة (14)، رمية الحكم: المادة (15)‾‾‾‾‾كرة اليد->تعزيز نواتج التعلم** | **كرة اليد->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->مسكة المضرب (مسكة شكل 7)‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->الإرسال الخلفي** | **الريشة الطائرة->الاسقاط من فوق الراس‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->تطبيقات قانون الريشة الطائرة: الأخطاء: المادة (13)، الضربات المعادة: المادة (14)‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->تعزيز نواتج التعلم** |
| 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 |
| **الجمباز الفني->الدحرجة الأمامية الطائرة‾‾‾‾‾الجمباز الفني->الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تعزيز نواتج التعلم** | **الجمباز الفني->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾الجودو->إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي) ‾‾‾‾‾الجودو->رمية الكتف (إيبون-سيو-ناجي) ‾‾‾‾‾الجودو->رمية الخصر الكبرى (أو-جوشي)**  | **القياس البعدي->قوة عضلات البطن: الجلوس من الرقود نصفاَ والذراعين على الصدر‾‾‾‾‾القياس البعدي->المرونة: صندوق المرونة‾‾‾‾‾القياس البعدي->السرعة: العدو مسافة 30 أو 40م**  | 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 :**