

توزيع المنهج

لمادة: التربية الصحية والبدنية 2

المادة: التربية الصحية والبدنية 2	الصف: السنة الثالثة	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
-----------------------------------	---------------------	----------------------	------------------------------

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

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. الريشة 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 بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة 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 بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة 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 بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة 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، 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				
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				