

 **وزارة التعليم مدرسة:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **توزيع المنهج لمادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | **الصف:** | **الصف الأول 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** |
| 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 |
| **الأولى: الصحة واللياقة البدنية->ممارسة تدريباً بدنياً ينمي عنصر الرشاقة‾‾‾‾‾الأولى: الصحة واللياقة البدنية->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾كرة اليد->وقفة الاستعداد في الدفاع** | **كرة اليد->التصويب من مستوى الحوض‾‾‾‾‾كرة اليد->تطبيقات قانون كرة اليد: رمية حارس المرمى: المادة (12)، الرمية الحرة: المادة (13)‾‾‾‾‾كرة اليد->تعزيز نواتج التعلم** | **كرة اليد->تقويم مخرجات الوحدة ‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->مسكة المضرب (مسكة الابهام)‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->وقفة الاستعداد** | **الريشة الطائرة->الإرسال الأمامي‾‾‾‾‾الريشة الطائرة->تطبيقات قانون الريشة الطائرة: اللعب الزوجي: المادة (11)، منطقة ارسال: المادة (12)‾‾‾‾‾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 |
| **الريشة الطائرة->تقويم مخرجات الوحدة ‾‾‾‾‾الجمباز الفني->الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري ‾‾‾‾‾الجمباز الفني->الدرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين**  | **الجمباز الفني->القفز فتحاً على طاولة القفز بالطول‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تطبيقات الأداء في وحدة الجمباز الفني (تعزيز نواتج التعلم) أثناء الممارسة.‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الجمباز الفني->تقويم مخرجات الوحدة ‾‾‾‾‾الجودو->إخلال الاتزان في الجودو (كوزوشي)**  | **الجودو->تعزيز نواتج التعلم‾‾‾‾‾الجودو->تقويم مخرجات الوحدة‾‾‾‾‾القياس البعدي->القوة العضلية: ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل‾‾‾‾‾القياس البعدي->قوة عضلات البطن: الجلوس من الرقود نصفاَ والذراعين على الصدر** | 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 :**