



التربية البدنية والدفاع عن النفس  
Physical Education and Self-Defence

# توزيع مقرر المرحلة المتوسطة (التعليم العام)

الفصل الدراسي الأول ١٤٤٦ هـ

تنبيه بشأن توزيع المقرر كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى (الصحة)	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الأول
١	أهم الإصابات الحرارية (التشنج الحراري - الإعياء الحراري - الضربة الحرارية)			الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية (كرة القدم)	٢٨ / ٢ - ٢٥ / ٢ ١٤٤٦ هـ	الثاني
١	رمية التماس			الثالث
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			الرابع
١	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي			الخامس
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	السادس
١	الخداع (المراوغة) في كرة القدم			السابع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادس (التنس)	٢٦ / ٣ - ٢٣ / ٣ ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	التصويب من الثبات			التاسع
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الأولى - الصحة	٣٠ / ٣ - ٢٦ / ٣ ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			الحادي عشر
١	القوة العضلية - السرعة	الثانية (ألعاب القوى)	٣ / ٤ - ٧ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	المسكة الشرقية للمضرب			الثالث عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	وقفة الاستعداد			الخامس عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ ١٤٤٦ هـ	السادس عشر
١	الضربة الأمامية بوجه المضرب			السابع عشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثامن عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			التاسع عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني (هيان - شودان)	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	العشرون
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث (هيان - شودان)			الحادي عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع (هيان - شودان)	الكاراتيه	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)			الثالث عشر
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	١ / ٥ - ٤ / ٥ ١٤٤٦ هـ	الرابع عشر
١	اختبارات الفصل الدراسي الأول			الخامس عشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القلبية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى ( الصحة )	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الأول
١	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة			
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية			
١	ضرب الكرة بالرأس من الوثب المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الثانية ( كرة القدم )	٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ / ١٤٤٦ هـ	الثاني
٢	التمريرة الطويلة المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	امتصاص الكرة بالفخذ المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها		٥ / ٣ - ٩ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الرابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الأولى - الصحة	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	الخامس
١	المسكة القريبة للمضرب	السادسة ( التنس )		
١	الإرسال المستقيم من أعلى المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الضربة الطائرة الخلفية			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ / ١٤٤٦ هـ	السابع
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى - الصحة		
١	قذف القرص المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	التاسعة ( ألعاب القوى )	٣ / ٤ - ٧ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الثامن
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	التاسع
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني ( هيان - شودان )	الكاراتيه الأولى		
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث ( هيان - شودان )			
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع ( هيان - شودان )	الكاراتيه الثانية	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	العاشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" ( تعزيز نواتج التعلم	الكاراتيه		
١	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ / ١٤٤٦ هـ	الحادي عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ / ١٤٤٦ هـ	الثاني عشر



عدد الحصص	عنوان الدرس	الوحدة	التاريخ	الأسبوع
١	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى ( الصحة )	١٤ / ٢ - ١٨ / ٢ هـ ١٤٤٦	الأول
١	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية		٢١ / ٢ - ٢٥ / ٢ هـ ١٤٤٦	الثاني
١	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	الثانية ( كرة القدم )	٢٨ / ٢ - ٣ / ٣ هـ ١٤٤٦	الثالث
١	ضرب الكرة بالرأس من الحركة		الرابع	٥ / ٣ - ٩ / ٣ هـ ١٤٤٦
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادس	٢١ / ٣ - ٢٣ / ٣ هـ ١٤٤٦	السادس
١	امتصاص الكرة بالصدر			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	السادسة ( التنس )	١٢ / ٣ - ١٦ / ٣ هـ ١٤٤٦	الخامس
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها			
١	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق	الأولى ( الصحة )	٢٦ / ٣ - ٣٠ / ٣ هـ ١٤٤٦	السابع
١	المسكة القارية للمضرب			
١	الإرسال المستقيم من الجانب	الأولى - الصحة	٢ / ٤ - ٧ / ٤ هـ ١٤٤٦	الثامن
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب			
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	التاسعة ( ألعاب القوى )	١٠ / ٤ - ١٣ / ٤ هـ ١٤٤٦	التاسع
١	اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة			
١	رمي الرمح	الكاراتيه الأولى	١٧ / ٤ - ٢١ / ٤ هـ ١٤٤٦	العاشر
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة			
١	رمي الرمح			
١	المواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	الكاراتيه الثانية	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ هـ ١٤٤٦	الحادي عشر
١	تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها			
١	الكاتا الأولى - الجزء الأول والثاني ( هيان - شودان )	الكاراتيه الأولى	١ / ٥ - ٤ / ٥ هـ ١٤٤٦	الثاني عشر
١	الكاتا الأولى - الجزء الثالث ( هيان - شودان )			
١	الكاتا الأولى - الجزء الرابع ( هيان - شودان )	الكاراتيه	١ / ٥ - ٤ / ٥ هـ ١٤٤٦	الثاني عشر
١	تطبيقات الأداء "جملة حركية" ( تعزيز نواتج التعلم			
٢	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	الأولى - الصحة	٢٤ / ٤ - ٢٨ / ٤ هـ ١٤٤٦	الحادي عشر
-----	اختبارات الفصل الدراسي الأول	-----	١ / ٥ - ٤ / ٥ هـ ١٤٤٦	الثاني عشر

حساب لكل ما يخص التربية البدنية والدفاع عن النفس

لتبادل الخبرات و مواكبة مستجدات التعليم

