توزيع منهج مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس		الصف: الاول		المرحلة: المتوسط		الفصل الدراسي الثاني 1445هـ	
اليوم	الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع
الأحد	5/12	كيف تحسن نبض القلب	5/19	الاستقبال بالساعدين	5/26	الارسال من اعلى المواجه (التنس)	6/4 إجازة مطولة
الإثنين	5/13	تقدير ضربات القلب	5/20		5/27		6/5 القوة العضلية (قوة عضلات البطن) – الرشاقة
الثلاثاء	5/14		5/21		5/28		6/6
الأربعاء	5/15	القوة العضلية ـ السرعة	5/22	التمرير بالأصابع	5/29	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	6/7 مسك المضرب بطريقة صحيحة (مسكة المصافحة)
الخميس	5/16		5/23		6/1		6/8
اليوم	الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس		إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني		الأسبوع السابع
الأحد	6/11	وقفة الاستعداد لكرة الطائرة	6/18	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم لعبة كرة الطاولة	تبدأ الاجازة بنهاية دوام الخميس 1445/6/22هـ		7/2 الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين – القفز فتحا على المهر بالطول
الإثنين	6/12		6/19				7/3
الثلاثاء	6/13		6/20				7/4
الأربعاء	6/14	الارسال القاطع بوجه المضرب	6/21	القوة العضلية (الرشاقة)	تستأنف الدراسة الاحد 1445/7/2هـ		7/5 السقطة الخلفية الاولى (القرفصاء أوشيرو-أوكيمي)
الخميس	6/15		6/22	الدحرجة الامامية المكورة			7/6
اليوم	الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر
الأحد	7/9	السقطة الخلفية الثانية (القرفصاء أوشيرو-أوكيمي)	7/16	إجازة مطولة	7/23	السقطة الجانبية (الرقود يوكو-أوكيمي)	8/1 تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)
الإثنين	7/10		7/17	السقطة الجانبية (الرقود القرفصاء يوكو-أوكيمي)	7/24		8/2
الثلاثاء	7/11		7/18		7/25		8/3 مراجعة عامة
الأربعاء	7/12	السقطة الجانبية (الرقود القرفصاء يوكو-أوكيمي)	7/19	السقطة الجانبية (الرقود يوكو-أوكيمي)	7/26	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	8/4
الخميس	7/13		7/20		7/27		8/5
اليوم	الأسبوع الثاني عشر		تواريخ مهمة				
الأحد	8/8	الاختبارات والبرامج العلاجية	5/12	بداية الدراسة للفصل الثاني	8/12	إجازة يوم التأسيس	يوم التأسيس – ١٧٢٧م –
الإثنين	8/9		6/4	إجازة مطولة	8/8	بداية اختبار الفصل الثاني	
الثلاثاء	8/10		6/22	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني	8/12	بداية اجازة الفصل الثاني	
الأربعاء	8/11		7/2	بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل 2	8/22	بداية الدراسة للفصل الثالث	
الخميس	8/12	إجازة يوم التأسيس	7/16	إجازة مطولة			
معلم/ة المادة:			المشرف/ة التربوي/ة:				مدير/ة المدرسة: