

تم تحميل وعرض المادة من

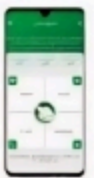
منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوزيع
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد



خطة مقترحة لقرر الصف الثالث المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	١
			الطرق البسيطة لحساب ضربات القلب المتوسطة شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	١
الثاني			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
		الثالثة	الضربة الساحقة المستقيمة	١
الثالث			حائط الصد الفردي	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثالثة	١
الرابع		السابعة	الإرسال بظهر المضرب	١
			الضربة الساحقة الأمامية والخلفية	١
الخامس			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
		العاشرة	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	١
السادس			الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة	١
			الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج	١
السابع			مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
		الجودو	السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
الثامن			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	١
			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
التاسع			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني	١
العاشر			العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث	١
			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الحادي عشر		الرابعة	الخداع بدون كرة / بالكرة	١
			المحاورة من خلف الظهر	١
الثاني عشر			التصويب مع الحركة (الثلاثية)	١
			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
الثالث عشر		الثامنة	الإرسال العالي	١
			الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب	١
الرابع عشر			الكرة الساقطة	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
الخامس عشر		الخامسة	دفاع حائط الصد	١
			التصويبة السلمية من الوثب	١
السادس عشر			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
		الكاراتيه	الوقفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
السابع عشر			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوى - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوى - تسوكي	١
الثامن عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جيري	١
		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	١



@mnhajicom