

الفصل الدراسي الثاني 1445هـ		المرحلة: المتوسط		الصف: الثالث		توزيع منهج مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس	
الأسبوع الرابع		الأسبوع الثالث		الأسبوع الثاني		الأسبوع الأول	
إجازة مطولة	6/4	القوة العضلية - القدرة العضلية	5/26	التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللاعلى + الاستقبال برسغ اليد الداخلي	5/19	الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة + شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما	5/12
الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب	6/5		5/27		5/20		5/13
الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب	6/6		5/28		5/21		5/14
	6/7		5/29		5/22		5/15
	6/8	الإرسال بوجه المضرب الخلفي	6/1	حائط الصد الفردي + القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	5/23	القوة العضلية - السرعة	5/16
الأسبوع السابع		إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني		الأسبوع السادس		الأسبوع الخامس	
الشقبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج	7/2	تبدأ الاجازة بنهاية دوام الخميس 1445/6/22هـ		الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	6/18	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	6/11
	7/3				6/19		6/12
7/4	6/20				6/13		
7/5	6/21				6/14		
السقطة الخلفية	7/6	تستأنف الدراسة الاحد 1445/7/2هـ		لغة الشقبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة	6/22	القوة العضلية (عضلات البطن) - الاتزان	6/15
(القرفصاء أو شيرو - أوكيمي)							
الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع العاشر		الأسبوع التاسع		الأسبوع الثامن	
تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	8/1	السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	7/23	السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	7/16	السقطة الخلفية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	7/9
	8/2				7/17		7/10
8/3	7/18				7/11		
8/4	7/19				7/12		
مراجعة عامة	8/5	السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	7/26	السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)	7/20	السقطة الخلفية (الحركة أو شيرو - أوكيمي)	7/13
		7/27					
تواريخ مهمة						الأسبوع الثاني عشر	
		إجازة يوم التأسيس	8/12	بداية الدراسة للفصل الثاني	5/12	الاختبارات والبرامج العلاجية	8/8
		بداية اختبار الفصل الثاني	8/8	إجازة مطولة	6/4		8/9
		بداية إجازة الفصل الثاني	8/12	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني	6/22		8/10
		بداية الدراسة للفصل الثالث	8/22	بداية الدراسة بعد إجازة منتصف الفصل 2	7/2		8/11
				إجازة مطولة	7/16		8/12
مديرة المدرسة:		المشرفة التربوية:				معلمة المادة:	