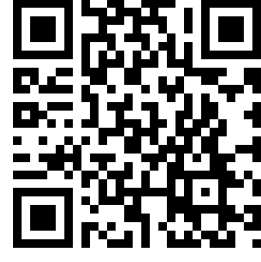


شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج السعودية



خطة توزيع التربية البدنية فصل ثاني 1445هـ

[موقع المناهج](#) ← [المناهج السعودية](#) ← [الصف الثالث المتوسط](#) ← [التربية البدنية](#) ← [الفصل الثاني](#) ← [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 13:47:32 2023-11-30

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثالث المتوسط



المزيد من الملفات بحسب الصف الثالث المتوسط والمادة التربية البدنية في الفصل الثاني

[تحضير دروس المنهج كامل](#)

1

[تربية بدنية 2](#)

2

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		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	إجازة مطولة	7/16	السقطة الخلفية (القرفصاء أو شيرو - أوكيمي)	7/9	
	8/2		7/24		7/17		7/10	
	8/3		7/25		7/18		7/11	
	مراجعة عامة	8/4	السقطة الجانبية (الوقوف يوكو - أوكيمي)		7/26		7/19	7/12
		8/5	7/27		7/20		7/13	
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 اجازة الفصل الثاني	8/12	إجازة منتصف الفصل الدراسي الثاني	6/22		8/10	
		بداية الدراسة للفصل الثالث	8/22	بداية الدراسة بعد اجازة منتصف الفصل 2	7/2		8/11	
				إجازة مطولة	7/16		8/12	
مدير/ة المدرسة:		المشرف/ة التربوي/ة:		معلم/ة المادة:				