

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج السعودية



الملف توزيع منهج التربية البدنية 1445 هـ

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

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

أسئلة اختبار انتساب نهائي الدور الأول	1
اسئلة مراجعة الصحة واللياقة البدنية	2
اختبار منتصف الفصل مع الإجابة	3
المحتوى الدراسي مع أسئلة مراجعة للوحدة التعليمية	4

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

المرحلة:	المتوسطة	الصف:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	2
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع (1)	2023/3/12 هـ - 1444/8/20 م	إلى
الأسبوع (1)	الرابعة: كرة السلة	الخداع بدون كرة - بالكرة يتبع: الخداع بدون كرة - بالكرة	قوة عضلات البطن الرشاقة	القياسات القبلية	2023/3/16 هـ - 1444/8/24 م		
الأسبوع (2)	الرابعة: كرة السلة	المحاورة من خلف الظهر التصويب مع الحركة (الثلاثية)	قوة عضلات البطن الرشاقة	قياس التحمل العضلي: (الجلوس من وضع الرقود)	2023/3/19 هـ - 1444/8/27 م		
الأسبوع (3)	الرابعة: كرة السلة	القانون: المادة (18): الوقت المستقطع، المادة (24): المحاورة، المادة (25): الجري.	--	القياسات الجسمية	2023/3/26 هـ - 1444/9/4 م		
	الأولى	قوة عضلات البطن الرشاقة	--	القياسات الجسمية	2023/3/30 هـ - 1444/9/8 م		
الأسبوع (4)	الأولى	التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الذكور والإناث	--	القياسات الجسمية	2023/4/2 هـ - 1444/9/11 م		
الأسبوع (5)	الأولى	المرونة القدرة العضلية	--	القياسات الجسمية	2023/4/9 هـ - 1444/9/18 م		
	الثامنة: الريشة الطائرة	القانون: المادة (15): الريشة خارج اللعب، المادة (16): اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات	--	القياسات الجسمية	2023/4/13 هـ - 1444/9/22 م		
الأسبوع (6)	الثامنة: الريشة الطائرة	الإرسال العالي الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب	المرونة القدرة العضلية	قياس المرونة	2023/4/26 هـ - 1444/10/6 م		
	الثامنة: الريشة الطائرة	الكرة الساقطة	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	2023/4/27 هـ - 1444/10/7 م		إجازة عيد الفطر
الأسبوع (7)	الأولى	المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	2023/4/30 هـ - 1444/10/10 م		
	الأولى	المرونة الاتزان	المرونة الاتزان	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	2023/5/4 هـ - 1444/10/14 م		

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	المرونة الاتزان	دفاع حائط الصد	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (8) 1444/10/17هـ - 2023/5/7م إلى 1444/10/21هـ - 2023/5/11م
		التصويبة السلمية من الوثب		
قياس السرعة: (الجري 20 متر)	المرونة الاتزان	يتبع: التصويبة السلمية من الوثب	الخامسة: كرة اليد	الأسبوع (9) 1444/10/24هـ - 2023/5/14م إلى 1444/10/28هـ - 2023/5/18م
		القانون: المادة (17): العقوبات		
قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	المرونة القدرة العضلية	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أسفل إلى أعلى) / "أجي - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الأولى	الأسبوع (10) 1444/11/1هـ - 2023/5/21م إلى 1444/11/5هـ - 2023/5/26م
		المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من الخارج للداخل) / "سوتو - أوكي"	كاراتيه: الوحدة الثانية	
قياس الاتزان الثابت والحركي	المرونة الاتزان	المهارات الدفاعية من الحركة: (الصد من أعلى إلى أسفل) / "جيدان - براي"	كاراتيه: الوحدة الثالثة	الأسبوع (11) 1444/11/8هـ - 2023/5/28م إلى 1444/11/12هـ - 2023/6/1م إجازة مطولة: الأحد والاثنين
		تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	قوة عضلات البطن الرشاقة	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)	كاراتيه: الوحدة الرابعة	الأسبوع (12) 1444/11/15هـ - 2023/6/4م إلى 1444/11/19هـ - 2023/6/8م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزير نواتج التعلم)		
القياسات البعدية	قوة عضلات البطن الرشاقة	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلي قوة عضلات البطن والرشاقة		الأسبوع (13) 1444/11/22هـ - 2023/6/11م إلى 1444/11/26هـ - 2023/6/15م
	المرونة الاتزان	مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عضلي المرونة والاتزان		
		اختبارات الفصل الدراسي الثالث		الأسبوع (14) 1444/11/29هـ - 2023/6/18م إلى 1444/12/4هـ - 2023/6/22م