

توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس
الفصل الدراسي الثاني ١٤٤٥ هـ
الصف الثالث المتوسط

المرحلة:	تعليم عام	الصف:	الثالث	المادة:	التربية البدنية والدفاع عن النفس	عدد الحصص في الأسبوع
الأول ١٤٤٥/٥ / ١٢ هـ	موضوعات المحتوى	تمهية عناصر اللياقة البدنية	العقبات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	القوة العضلية - السرعة	تمهية عنصري القوة العضلية - السرعة	٢
الثاني ١٤٤٥/٥ / ١٩ هـ	الكرة الطائرة: الضربة الساحقة المستقيمة	حائط الصد الفردي	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	٣
الثالث ١٤٤٥/٥ / ٢٦ هـ	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضربة الهجومية - الصد)	القوة العضلية القدرة العضلية	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	٤
الرابع ١٤٤٥ / ٦ / ٤ هـ	كرة الطاولة: الإرسال يظهر المضرب	الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	٥
الخامس ١٤٤٥ / ٦ / ١١ هـ	الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب أو الاستقبال و جهتي اللعب)	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	٦
السادس ١٤٤٥ / ٦ / ١٨ هـ	قوة عضلات البطن الاتزان	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	٧
السابع ١٤٤٥ / ٧ / ٢ هـ	الشقلبية الامامية باليدين مع ربع لفة (راوند أف)	الشقلبية الامامية على اليدين بالاتزان المزدوج	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	٨
الثامن ١٤٤٥ / ٧ / ٩ هـ	الجودو: السقطه الامامية في الجودو (ماي - أوكيمي) من الجنو والوقوف	السقطه الامامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الجنو والقرفصاء	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	٩
التاسع ١٤٤٥ / ٧ / ١٦ هـ	السقطه الامامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الوقوف	السقطه الامامية الدائرية (ماي - موارى - أوكيمي) من الحركة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	١٠
العاشر ١٤٤٥ / ٧ / ٢٣ هـ	طرق المسك (كومي - كاتا)	يتبع: طرق المسك (كومي - كاتا)	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	١١
الحادي عشر ١٤٤٥ / ٨ / ١ هـ	تطبيقات الأداء "جملة حركية"	يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	تمهية عنصري القوة العضلية - القدرة	١٢
الثاني عشر ١٤٤٥ / ٨ / ٨ هـ	اختبارات نهائية					١٣