



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

خطة مقترحة توزيع مقرر

التربية الصحية والبدنية (٢)

(الثالث الثانوي – نظام المسارات)

حسب توزيع منصة مدرستي وقناة عين

الفصل الدراسي الثالث ١٤٤٥ هـ

تنبيه بشأن خطة المنهج كأولوية على النحو التالي :

- إدارة التعليم
- مكتب التعليم بالإدارة
- المشرف التربوي
- المعلم
- مقترح مجموعة التربية البدنية والدفاع عن النفس

| عدد الحصص | عنوان الدرس | الوحدة | التاريخ | الأسبوع |
|-----------|--|-------------------------------------|-------------------------|---------|
| ٢ | قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية - اللياقة العضلية : (القوة العضلية - التحمل العضلي) - التركيب الجسمي | اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | ٢٢ / ٨ - ٢٦ / ٨ ١٤٤٥ هـ | الأول |
| ٢ | قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء القدرة العضلية - السرعة - الرشاقة - التوازن - التوافق | اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء | | |
| ١ | التمرير من مستوى (الركبة - الحوض - الكتف - الرأس - فوق الرأس - البندولية | المهارات الأساسية لكرة اليد | ٢٩ / ٨ - ٤ / ٩ ١٤٤٥ هـ | الثاني |
| ١ | التنطيط باليد من الوقوف - المشي - الجري - العالي - المنخفض | | | |
| ١ | التصويب من مستوى الحوض - الكتف - فوق الرأس - (السلمية من المشي والجري) | | | |
| ١ | ممارسة نشاط تنافسي | نشاط تنافسي | | |
| ١ | المسكات الأساسية (الأمامية - الخلفية - مسكة الإبهام - مسكة شكل V حركة القدمين (الطعن - الزحقة - قفزة المقص) | المهارات الأساسية الريشة الطائرة | ٧ / ٩ - ١١ / ٩ ١٤٤٥ هـ | الثالث |
| ١ | الإرسال (الأمامي المنخفض والعالي - الخلفي المنخفض والعالي) | | | |
| ١ | الضربة الأمامية (الساقطة - المقوسة - الساحقة) | | | |
| ١ | الضربة الخلفية (الساقطة - المقوسة - الساحقة) | | | |
| ٢ | ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي | نشاط تنافسي | ١٤ / ٩ - ١٨ / ٩ ١٤٤٥ هـ | الرابع |
| ٢ | ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي | | | |



| عدد الحصص | عنوان الدرس | الوحدة | التاريخ | الأسبوع |
|-----------|--|---|-----------------------------|---------|
| ١ | التمرير (بالأصابع للأمام ولأعلى وللخلف - بالساعدين للأمام ولأعلى وللخلف) | المهارات الأساسية | ١٠ / ٦ - ١٠ / ٩ / ١٤٤٥ هـ | الخامس |
| ١ | الإرسال (من أسفل مواجه - الجانبي - من أعلى) | لكرة الطائرة | | |
| ١ | الضربة الساحقة (المستقيمة) حائط الصد (الفردي) | | | |
| ١ | ممارسة نشاط تنافسي | نشاط تنافسي | | |
| ١ | وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية (الشرقي - الغربي - القاري) الإرسال (المستقيم من أعلى - من الجانب - من تحت الذراع) | المهارات الأساسية لكرة المضرب (التنس) | ١٠ / ١٢ - ١٠ / ١٦ / ١٤٤٥ هـ | السادس |
| ١ | الضربة الأمامية : (بوجه المضرب - الساحقة - الطائرة المسقط - الطائرة العالية - نصف الطائرة) الضربة الخلفية : الطائرة - نصف الطائرة | | | |
| ١ | ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي | نشاط تنافسي | | |
| ١ | ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي | | | |
| ١ | التمرير باليدين من (أسفل - مستوى الصدر - الرأس - المرتدة) | | ١٠ / ١٩ - ١٠ / ٢٢ / ١٤٤٥ هـ | السابع |
| ١ | التمرير بيد واحدة من (الكتف البسيط من أسفل - المرتدة - الطويلة) | | | |
| ١ | الارتكاز (الأمامي - الخلفي - المحاورة بالكرة) التنطيط من (الوقوف والمشي والجري - العالي والمنخفض) | | | |
| ١ | ممارسة نشاط تنافسي | | | |
| ٢ | وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية (المصافحة - القلم) الإرسال (بوجه المضرب الأمامي - بوجه المضرب الخلفي - القاطع بوجه المضرب وظهره) | | ١٠ / ٢٦ - ١١ / ١ / ١٤٤٥ هـ | الثامن |
| ١ | الضربة الأمامية (القاطع بوجه المضرب وظهره - الرافعة - المقوسة) الساحقة - نصف الطائرة - الساقطة | | | |
| ١ | الضربة الخلفية (الرافعة - الساحقة) | | | |



| عدد الحصص | عنوان الدرس | الوحدة | التاريخ | الأسبوع |
|-----------|---|---|-----------------------------|------------|
| ١ | ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي | نشاط تنافسي | ١١ / ٤ - ١١ / ٨ / ١٤٤٥ هـ | التاسع |
| ١ | ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي | | | |
| ١ | ركل الكرة (بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي - بباطن القدم) | المهارات الأساسية لكرة المضرب (التنس) | ١١ / ١١ - ١١ / ١٥ / ١٤٤٥ هـ | العاشر |
| ١ | الجري بالكرة (بوجه القدم الخارجي - بوجه القدم الداخلي - الجري المتعرج بالكرة) | | | |
| ١ | كتم الكرة واستلامها (بباطن القدم - بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي - بالصدر) | المهارات الأساسية لكرة القدم | ١١ / ١٨ - ١١ / ٢٢ / ١٤٤٥ هـ | الحادي عشر |
| ١ | التصويب (بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي) | | | |
| ١ | ضرب الكرة بالرأس (بوجه القدم الداخلي - بوجه القدم الخارجي) | نشاط تنافسي | ١١ / ٢٥ - ١١ / ٢٩ / ١٤٤٥ هـ | الثاني عشر |
| ٣ | ممارسة نشاط تنافسي | | | |
| ---- | اختبارات | ----- | ١١ / ٣ - ١٢ / ٤ / ١٤٤٥ هـ | الثالث عشر |
| ---- | اختبارات | ----- | ١٢ / ٣ - ١٢ / ٤ / ١٤٤٥ هـ | الثالث عشر |