



تم تحميل وعرض المادة من :

موقع واجباتي
www.wajibati.net

موقع واجباتي منصة تعليمية تساهم بنشر
حل المناهج الدراسية بشكل متميز لترتقي بمجال التعليم
على الإنترنت ويستطيع الطلاب تصفح حلول الكتب مباشرة
لجميع المراحل التعليمية المختلفة



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

مدرسة:

الإدارة:

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الأول المتوسط		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ	
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ		من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ	
الأولي:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)		الأولي:الصحة واللياقة البدنية دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي	
								الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨سنة)		الثانية: كرة القدم رمية التماس	
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ		من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ	
الثانية: كرة القدم امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي		الثانية: كرة القدم الخداع(المراوغه) في كرة القدم		الثانية: كرة القدم التصويب من الثبات		الثالثة:الكرة الطائرة الاستقبال بالساعدين من الجانب.		الرابعة: كرة السلة التمريرة المرتدة باليدين		الرابعة: كرة السلة الرمية الحرة	
				الثالثة:الكرة الطائرة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.							
الأسبوع الثالث عشر		إجازة		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ		من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ	
الرابعة: كرة السلة تقويم مخرجات الوحدة		إجازة الخريف		الخامسة: كرة اليد وقفة الاستعداد في الدفاع		الخامسة: كرة اليد التصويب من مستوى الحوض		الخامسة: كرة اليد تقويم مخرجات الوحدة		مراجعة عامة	
الأسبوع الثامن عشر		الأسبوع التاسع عشر									
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ									
اختبارات شفوية وعملية		اختبارات نهائية									



توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية – مكة، المدينة، جدة، الطائف)

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس						الصف: الأول المتوسط		الفصل: الفصل الدراسي الأول		العام: ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ	
الأسبوع الأول		الأسبوع الثاني		الأسبوع الثالث		الأسبوع الرابع		الأسبوع الخامس		الأسبوع السادس	
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ		من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ		من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ		من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ		من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ		من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ	
الأولي:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني. الأولي:الصحة واللياقة البدنية كيفية تحسس نبض القلب		🌴 إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر) الأولي:الصحة واللياقة البدنية كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.		الأولي:الصحة واللياقة البدنية الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-٨لسنة)		الأولي:الصحة واللياقة البدنية دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي الثانية: كرة القدم رمية التماس	
الأسبوع السابع		الأسبوع الثامن		الأسبوع التاسع		الأسبوع العاشر		الأسبوع الحادي عشر		الأسبوع الثاني عشر	
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ		من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ		من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ		من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ		من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ		من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ	
الثانية: كرة القدم امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي		الثانية: كرة القدم الخداع(المراوغه) في كرة القدم		الثانية: كرة القدم التصويب من الثبات الثالثة:الكرة الطائرة التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.		الثالثة:الكرة الطائرة الاستقبال بالساعدين من الجانب.		الرابعة: كرة السلة التمريرة المرتدة باليدين		الرابعة: كرة السلة الرمية الحرة	
إجازة		الأسبوع الثالث عشر		الأسبوع الرابع عشر		الأسبوع الخامس عشر		الأسبوع السادس عشر		الأسبوع السابع عشر	
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ		من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ		من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ		من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ		من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ		من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ	
🌴 إجازة الخريف		الرابعة: كرة السلة تقويم مخرجات الوحدة		الخامسة: كرة اليد وقفة الاستعداد في الدفاع		الخامسة: كرة اليد التصويب من مستوى الحوض		الخامسة: كرة اليد تقويم مخرجات الوحدة		مراجعة عامة	
الأسبوع ١٨ و ١٩		من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ		اختبارات شفوية وعملية		اختبارات نهائية					