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

مدرسة: .....

الإدارة: .....

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس



المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس | **الصف:** الثاني المتوسط | **الفصل:** الفصل الدراسي الأول | **العام:** ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ

الأسبوع الأول
من ٣/١٠ إلى ٣/١٤ هـ

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.

الأسبوع الثاني
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.

الأسبوع الثالث
من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ

الأسبوع الرابع
من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.

الأسبوع الخامس
من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ

🌴 إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
مكونات الوحدة التدريبية

الأسبوع السادس
من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني

الأسبوع السابع
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ

الأسبوع الثامن
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ

الأسبوع التاسع
من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ

الأسبوع العاشر
من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ

الثالثة:الكرة الطائرة
الارسال من الأعلى مواجه

الأسبوع الحادي عشر
من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ

الثالثة:الكرة الطائرة
الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب

الأسبوع الثاني عشر
من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ

الرابعة:كرة السلة
التمريرة الخطافية

الأسبوع الثالث عشر
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ

الرابعة:كرة السلة
الارتكاز الخلفي

إجازة
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ

🌴 إجازة الخريف

الأسبوع الرابع عشر
من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ

الرابعة:كرة السلة
التصويب من الوثب

الأسبوع الخامس عشر
من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ

الخامسة:كرة اليد
رمية الجزاء

الأسبوع السادس عشر
من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ

الخامسة:كرة اليد
التصويبة السلمية من المشي والجري

مراجعة

الأسبوع السابع عشر
من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ

مراجعة عامة

الأسبوع الثامن عشر
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ

اختبارات شفهية وعملية

الأسبوع التاسع عشر
من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ

اختبارات نهائية

مدرسة: .....

الإدارة: .....

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

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

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس | **الصف:** الثاني المتوسط | **الفصل:** الفصل الدراسي الأول | **العام:** ١٤٤٨ / ١٤٤٩ هـ

الأسبوع الأول
من ٣/١٧ إلى ٣/٢١ هـ

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.

الأسبوع الثاني
من ٣/٢٤ إلى ٣/٢٨ هـ

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.

الأسبوع الثالث
من ٤/٢ إلى ٤/٦ هـ

الأسبوع الرابع
من ٤/٩ إلى ٤/١٣ هـ

🌴 إجازة اليوم الوطني (٢٣ سبتمبر)

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة.

الأسبوع الخامس
من ٤/١٦ إلى ٤/٢٠ هـ

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
مكونات الوحدة التدريبية

الأسبوع السادس
من ٤/٢٣ إلى ٤/٢٧ هـ

الأولي:الصحة واللياقة البدنية
التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني

الأسبوع السابع
من ٤/٣٠ إلى ٥/٤ هـ

الأسبوع الثامن
من ٥/٧ إلى ٥/١١ هـ

الأسبوع التاسع
من ٥/١٤ إلى ٥/١٨ هـ

الأسبوع العاشر
من ٥/٢١ إلى ٥/٢٥ هـ

الثالثة:الكرة الطائرة
الارسال من الأعلى مواجه

الأسبوع الحادي عشر
من ٥/٢٨ إلى ٦/٢ هـ

الثالثة:الكرة الطائرة
الاستقبال بساعد اليد الداخلي من الجانب

الأسبوع الثاني عشر
من ٦/٥ إلى ٦/٩ هـ

الرابعة:كرة السلة
التمريرة الخطافية

إجازة
من ٦/١٠ إلى ٦/١٨ هـ

🌴 إجازة الخريف

الأسبوع الثالث عشر
من ٦/١٩ إلى ٦/٢٣ هـ

الرابعة:كرة السلة
الارتكاز الخلفي

الأسبوع الرابع عشر
من ٦/٢٦ إلى ٧/١ هـ

الرابعة:كرة السلة
التصويب من الوثب

الأسبوع الخامس عشر
من ٧/٤ إلى ٧/٨ هـ

الخامسة:كرة اليد
رمية الجزاء

الأسبوع السادس عشر
من ٧/١١ إلى ٧/١٥ هـ

الخامسة:كرة اليد
التصويبة السلمية من المشي والجري

مراجعة

الأسبوع السابع عشر
من ٧/١٨ إلى ٧/٢٢ هـ

مراجعة عامة

الأسبوع ١٨ و ١٩
من ٧/٢٥ إلى ٧/٢٩ هـ

اختبارات شفهية وعملية

اختبارات نهائية