

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٧
الأسبوع 1	من ١٤٤٧-٣-٥ إلى ١٤٤٧-٣-٥	الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	الأسبوع 6
الأسبوع 2	من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢	الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	الأسبوع 5
الأسبوع 3	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩	الأولي: الصحة واللياقة البدنية-أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني. الأولي: الصحة واللياقة البدنية-كيفية تحسس نبض القلب.	الأسبوع 4
الأسبوع 4	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦	الأولي: الصحة واللياقة البدنية-كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.	الأسبوع 3
الأسبوع 5	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣	الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (14-18 سنة).	الأسبوع 2
الأسبوع 6	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠	الأولي: الصحة واللياقة البدنية-دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي. الثانية: كرة القدم-رمية التماس	الأسبوع 1
الأسبوع 7	من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧	الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	الأسبوع 12
الأسبوع 8	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤	الثانية: كرة القدم-الخداع (المراوغه) في كرة القدم	الأسبوع 11
الأسبوع 9	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١	الثانية: كرة القدم- <التصويب من الثبات الثالثة: الكرة الطائرة- <التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.	الأسبوع 10
الأسبوع 10	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨	الثالثة: الكرة الطائرة- <الاستقبال بالساعدين من الجانب.	الأسبوع 9
الأسبوع 11	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥	الرابعة: كرة السلة-التمريرة المرتدة باليدين	الأسبوع 8
الأسبوع 12	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢	الرابعة: كرة السلة-الرمية الحرة	الأسبوع 7
الأسبوع 13	من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	الرابعة: كرة السلة-تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 19 و 18
الأسبوع 14	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣	الخامسة: كرة اليد-وقفة الاستعداد في الدفاع.	الأسبوع 17
الأسبوع 15	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠	الخامسة: كرة اليد- <التصويب من مستوى الحوض.	الأسبوع 16
الأسبوع 16	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 15
الأسبوع 17	من ١٤٤٧-٦-٣٠ إلى ١٤٤٧-٧-٤	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 14
الأسبوع 18	من ١٤٤٧-٧-٧ إلى ١٤٤٧-٧-١١	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 13
الأسبوع 19	من ١٤٤٧-٧-١٤ إلى ١٤٤٧-٧-١٨	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 12
الأسبوع 20	من ١٤٤٧-٧-٢١ إلى ١٤٤٧-٧-٢٥	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 11
الأسبوع 21	من ١٤٤٧-٧-٢٨ إلى ١٤٤٧-٧-٣١	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 10
الأسبوع 22	من ١٤٤٧-٨-٤ إلى ١٤٤٧-٨-٨	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 9
الأسبوع 23	من ١٤٤٧-٨-١١ إلى ١٤٤٧-٨-١٥	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 8
الأسبوع 24	من ١٤٤٧-٨-١٨ إلى ١٤٤٧-٨-٢٢	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 7
الأسبوع 25	من ١٤٤٧-٨-٢٥ إلى ١٤٤٧-٨-٢٩	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 6
الأسبوع 26	من ١٤٤٧-٨-٣١ إلى ١٤٤٧-٩-٤	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 5
الأسبوع 27	من ١٤٤٧-٩-٧ إلى ١٤٤٧-٩-١١	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 4
الأسبوع 28	من ١٤٤٧-٩-١٤ إلى ١٤٤٧-٩-١٨	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 3
الأسبوع 29	من ١٤٤٧-٩-٢١ إلى ١٤٤٧-٩-٢٥	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 2
الأسبوع 30	من ١٤٤٧-٩-٢٨ إلى ١٤٤٧-٩-٣١	الخامسة: كرة اليد- <تقويم مخرجات الوحدة	الأسبوع 1

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١٠ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

للعام: ١٤٤٧				الصف: الصف الأول المتوسط				المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس			
الأسبوع 1		الأسبوع 2		الأسبوع 3		الأسبوع 4		الأسبوع 5		الأسبوع 6	
من ١٤٤٧-٣-٨ إلى ١٤٤٧-٣-١٢		من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩		من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦		من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣		من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠		من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧	
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.		الأولي: الصحة واللياقة البدنية-كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.		الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (14-18 سنة).		الأولي: الصحة واللياقة البدنية-دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي. الثانية: كرة القدم-رمية التماس	
الأسبوع 7		الأسبوع 8		الأسبوع 9		الأسبوع 10		الأسبوع 11		الأسبوع 12	
من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤		من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١		من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨		من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥		من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢		من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	
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- التتمرير بالساعدين للأعلى والخلف.		الثالثة: الكرة الطائرة- الاستقبال بالساعدين من الجانب.		الرابعة: كرة السلة-التمريرة المرتدة باليدين		الرابعة: كرة السلة-الرمية الحرة	
الأسبوع 13		الأسبوع 14		الأسبوع 15		الأسبوع 16		الأسبوع 17		الأسبوع 18 و 19	
من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣		من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠		من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧		من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥		من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢		الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦	
الرابعة: كرة السلة-تقويم مخرجات الوحدة		الخامسة: كرة اليد-وقفه الاستعداد في الدفاع.		الخامسة: كرة اليد- التصويب من مستوى الحوض.		الخامسة: كرة اليد- تقويم مخرجات الوحدة		مراجعة		اختبارات شفوية وعملية اختبارات نهائية	

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١٠ اليوم الوطني، ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢٠ إجازة إضافية، ٣- من ١٤٤٧/٥/٣٠ إلى ١٤٤٧/٦/٨ إجازة الخريف، ٤- الخميس ١٤٤٧/٦/٢٠ إجازة إضافية، ٥- الأحد ١٤٤٧/٦/٢٣ إجازة إضافية، ٦- الاختبارات من ١٤٤٧/٧/٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٠ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨