

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس					
الصف: الصف الثالث المتوسط					
الفصل: الدراسي الأول					
للعام: ١٤٤٧					
الأسبوع 1	الأسبوع 2	الأسبوع 3	الأسبوع 4	الأسبوع 5	الأسبوع 6
من ١٤٤٧-٣-١ إلى ١٤٤٧-٣-٥ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. التمهينة	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.	من ١٤٤٧-٣-١٥ إلى ١٤٤٧-٣-١٩ الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية. الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.	من ١٤٤٧-٣-٢٢ إلى ١٤٤٧-٣-٢٦ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-التعريفات المبسطة لشدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما.	من ١٤٤٧-٣-٢٩ إلى ١٤٤٧-٤-٣ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني.	من ١٤٤٧-٤-٦ إلى ١٤٤٧-٤-١٠ الأولي: الصحة واللياقة البدنية-العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن. الأولي: الصحة واللياقة البدنية-اختلاف الاحتياجات الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث.
الأسبوع 7	الأسبوع 8	الأسبوع 9	الأسبوع 10	الأسبوع 11	الأسبوع 12
من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧ الثانية: كرة القدم-ضرب الكرة بالرأس من الحركة.	من ١٤٤٧-٤-٢٠ إلى ١٤٤٧-٤-٢٤ الثانية: كرة القدم-الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.	من ١٤٤٧-٤-٢٧ إلى ١٤٤٧-٥-١ الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالصدر.	من ١٤٤٧-٥-٤ إلى ١٤٤٧-٥-٨ الثالثة: كرة الطائرة-الضربة الساحقة المستقيمة.	من ١٤٤٧-٥-١١ إلى ١٤٤٧-٥-١٥ الثالثة: كرة الطائرة- <حائط الصد الفردي.	من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢ الرابعة: كرة السلة-الخداع بدون كرة/بالكرة
الأسبوع 13	الأسبوع 14	الأسبوع 15	الأسبوع 16	الأسبوع 17	الأسبوع 18 و 19
من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩ الرابعة: كرة السلة-المحاربة من خلف الظهر	من ١٤٤٧-٦-٩ إلى ١٤٤٧-٦-١٣ الرابعة: كرة السلة-التصويب مع الحركة (الثلاثية)	من ١٤٤٧-٦-١٦ إلى ١٤٤٧-٦-٢٠ الخامسة: كرة اليد-دفاع حائط الصد.	من ١٤٤٧-٦-٢٣ إلى ١٤٤٧-٦-٢٧ الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من الوثب. مراجعة	من ١٤٤٧-٧-١ إلى ١٤٤٧-٧-٥ مراجعة	الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢ اختبارات شفوية وعملية الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩ اختبارات نهائية

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ 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 ١٤٤٧/٧/١٥، ٧- بداية إجازة منتصف ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس				الصف: الصف الثالث المتوسط		الفصل: الدراسي الأول		للعام: ١٤٤٧			
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- <الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية.		الأولي: الصحة واللياقة البدنية- البدنية-<التعريفات المبسطة لشدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما.		الأولي: الصحة واللياقة البدنية-<التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني.		الأولي: الصحة واللياقة البدنية-<الاعلاقة بين الغذاء الصحي والوزن.	
التهيئة				الأولي: الصحة واللياقة البدنية- <طريقة مبسطة لحساب ضربات القلب المستهدفة.						الأولي: الصحة واللياقة البدنية-اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث.	
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 ١٤٤٧-٥-١٥ إلى ١٤٤٧-٥-١٥		من ١٤٤٧-٥-١٨ إلى ١٤٤٧-٥-٢٢		من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩	
الثانية: كرة القدم-ضرب الكرة بالرأس من الحركة.		الثانية: كرة القدم-الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.		الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالصدر.		الثالثة: كرة الطائرة-الضربة الساحقة المستقيمة.		الثالثة: كرة الطائرة-حائط الصد الفردي.		الرابعة: كرة السلة-الخداع بدون كرة/بالكرة	
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	
الرابعة: كرة السلة-المحاورة من خلف الظهر		الرابعة: كرة السلة-التصويب مع الحركة (الثلاثية)		الخامسة: كرة اليد-دفاع حائط الصد.		الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من الوثب.		مراجعة		اختبارات شفوية وعملية	
						مراجعة				الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦	
										اختبارات نهائية	

الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ 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