



| المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس                                                                                         |  |                                                                                                                  |  |                                                      |  | الصف: الصف الثاني 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                                                                                                         |  | 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                            |  |
| الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. |  | الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها. |  | الأولي-الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة. |  | الأولي-مكونات الوحدة التدريبية..                     |  | الأولي-التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط الرياضي.              |  | الأولي-التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي. |  |
| الأسبوع 7                                                                                                                        |  | الأسبوع 8                                                                                                        |  | الأسبوع 9                                            |  | الأسبوع 10                                           |  | الأسبوع 11                                                      |  | الأسبوع 12                                           |  |
| من ١٤٤٧-٤-١٣ إلى ١٤٤٧-٤-١٧                                                                                                       |  | 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                           |  |
| الثانية: كرة القدم-ضرب الكرة بالرأس من الوثب.                                                                                    |  | الثانية: كرة القدم-التمريرة الطويلة.                                                                             |  | الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالفخذ.              |  | الثالثة: الكرة الطائرة-الإرسال من الأعلى المواجه.    |  | الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال بمساعد اليد الداخلي من الجانب. |  | الرابعة: كرة السلة-التمريرة الخاطفة                  |  |
| الأسبوع 13                                                                                                                       |  | الأسبوع 14                                                                                                       |  | الأسبوع 15                                           |  | الأسبوع 16                                           |  | الأسبوع 17                                                      |  | الأسبوع 18 و 19                                      |  |
| من ١٤٤٧-٥-٢٥ إلى ١٤٤٧-٥-٢٩                                                                                                       |  | 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                                        |  | الأسبوع ١٨: من ١٤٤٧-٧-٨ إلى ١٤٤٧-٧-١٢                |  |
| الرابعة: كرة السلة-الارتكاز الخلفي                                                                                               |  | الرابعة: كرة السلة-التصويب من الوثب                                                                              |  | الخامسة: كرة اليد-رمية الجزاء.                       |  | الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من المثني والجري. |  | مراجعة                                                          |  | اختبارات شفوية وعملية                                |  |
|                                                                                                                                  |  |                                                                                                                  |  |                                                      |  | مراجعة                                               |  |                                                                 |  | الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-١٥ إلى ١٤٤٧-٧-١٩               |  |
|                                                                                                                                  |  |                                                                                                                  |  |                                                      |  |                                                      |  |                                                                 |  | اختبارات نهائية                                      |  |

#### الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية. ٣- من ١٤٤٧/٥/٣ 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 إلى ١٤٤٧/٧/٢٨ حتى ١٤٤٧/٧/٢٨



## توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

(توزيع خاص بالمنطقة الغربية ( مكة - المدينة - جدة - الطائف ))

| المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس                                                                                         |                                                                                                                  |                                                      |                                                      |                                                                 |                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| الصف: الصف الثاني 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-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها. | الأولي-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها. | الأولي-الطرائق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة. | الأولي-مكونات الوحدة التدريبية..                     | الأولي-التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط الرياضي.              | الأولي-التغذية المناسبة أثناء ممارسة النشاط الرياضي.                             |
| 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-ضرب الكرة بالرأس من الوثب.                                                                                    | الثانية: كرة القدم-التمريرة الطويلة.                                                                             | الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بالفخذ.              | الثالثة: الكرة الطائرة-الإرسال من الأعلى المواجه.    | الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال بمساعد اليد الداخلي من الجانب. | الرابعة: كرة السلة-التمريرة الخاطفة                                              |
| 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<br>الأسبوع ١٩: من ١٤٤٧-٧-٢٢ إلى ١٤٤٧-٧-٢٦ |
| الرابعة: كرة السلة-الارتكاز الخلفي                                                                                               | الرابعة: كرة السلة-التصويب من الوثب                                                                              | الخامسة: كرة اليد-رمية الجزاء.                       | الخامسة: كرة اليد-التصويبة السلمية من المثني والجري. | مراجعة                                                          | اختبارات شفوية وعملية<br>اختبارات نهائية                                         |

### الإجازات:

١- الثلاثاء ١٤٤٧/٤/١ اليوم الوطني. ٢- الأحد ١٤٤٧/٤/٢ إجازة إضافية. ٣- من ١٤٤٧/٥/٣ 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