

خطة مقترحة لقرر الصف الثالث المتوسط

الفترة الدراسية الثانية ١٤٤٧ - ١٤٤٨ هـ



التربية البدنية والدفاع عن النفس
Physical Education and Self-Defence

الأسبوع	التاريخ	الوحدة	عنوان الدرس	عدد الحصص
الأول		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	١
			الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة شدة ومدّة التدريب والعلاقة بينهما	١
			مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الثاني		الثانية (كرة الطائرة)	الضربة الساحقة المستقيمة	١
الثالث			حائط الصد الفردي	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثانية	١
الرابع		السابعة (كرة الطاولة)	الإرسال بظهر المضرب	١
الخامس			الضربة الساحقة الأمامية والخلفية	١
			مراجعة مهارات الوحدة السابعة	١
السادس		العاشر (الجمباز الفني)	الوقوف على اليدين ثم الدرجة الأمامية المنحنية	١
			الشقلبة الأمامية على اليدين مع ربع لفة	١
			الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج	١
السابع		الجودو	مراجعة مهارات الوحدة العاشرة	١
الثامن			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من وضع القرفصاء - من وضع الوقوف	١
			السقطه الخلفية (أوشيرو - أوكيمي) من الحركة	١
التاسع			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الرقود - من القرفصاء	١
			السقطه الجانبية (يوكو - أوكيمي) من الوقوف - من الحركة	١
العاشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني	١
الحادي عشر		الرابعة (كرة السلة)	العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن	١
			اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الجنسين من الذكور والإناث	١
الثاني عشر		الثامنة (الريشة الطائرة)	مراجعة مهارات الوحدة الأولى	١
الثالث عشر			الخداع بدون كرة / بالكرة	١
			المحاورة من خلف الظهر	١
الرابع عشر		الخامسة (كرة اليد)	التصويب مع الحركة (الثلاثية)	١
الخامس عشر			مراجعة مهارات الوحدة الرابعة	١
			الإرسال العالي	١
السادس عشر		الكاراتيه	الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب	١
السابع عشر			الكرة الساقطة	١
			مراجعة مهارات الوحدة الثامنة	١
الثامن عشر		الأولى (صحة ولياقة بدنية)	دفاع حائط الصد	١
التاسع عشر			التصويبة السلمية من الوثب	١
			مراجعة مهارات الوحدة الخامسة	١
العاشرون		الكاراتيه	الوقوفات في الكاراتيه (وقفة الارتكاز الأمامي)	١
الحادي عشر			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) جودان - أوى - تسوكي	١
			المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الأمامية المستقيمة) شودان - أوى - تسوكي	١
الثامن عشر			المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) ماي - جي ري	١
			القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة	١