

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧م)
--	--------------------------	----------------------	------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٠ إلى ١٤-٣-١٤هـ من ٨-٢٣ إلى ٢٧-٨-٢٠٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	من ٣-١٧ إلى ٢١-٣-١٤هـ من ٨-٣٠ إلى ٣-٩-٢٠٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	من ٣-٢٤ إلى ٢٨-٣-١٤هـ من ٩-٦ إلى ١٠-٩-٢٠٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني. الأولي: الصحة واللياقة البدنية-كيفية تحسن نبض القلب	من ٤-٢ إلى ٦-٤-١٤هـ من ٩-١٣ إلى ١٧-٩-٢٠٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.	من ٤-٩ إلى ١٣-٤-١٤هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٤-٩-٢٠٢٦م 🏆 إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٣ و ٢٤ سبتمبر) الأولي: الصحة واللياقة البدنية-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨ سنة)	من ٤-١٦ إلى ٢٠-٤-١٤هـ من ٩-٢٧ إلى ١٠-١-٢٠٢٦م الأولي: الصحة واللياقة البدنية-دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي الثانية: كرة القدم-رمية التماس
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٢٣ إلى ٢٧-٤-١٤هـ من ١٠-٤ إلى ١٠-٨-٢٠٢٦م الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	من ٤-٣٠ إلى ٤-٤-١٤هـ من ١٠-١١ إلى ١٥-١٠-٢٠٢٦م الثانية: كرة القدم-الدفاع(المراوغة) في كرة القدم	من ٥-٧ إلى ١١-٥-١٤هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٢-١٠-٢٠٢٦م الثانية: كرة القدم-التصويب من الثبات الثالثة: الكرة الطائرة-التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.	من ٥-١٤ إلى ١٨-٥-١٤هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٩-١٠-٢٠٢٦م الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال بالساعدين من الجانب.	من ٥-٢١ إلى ٢٥-٥-١٤هـ من ١١-١ إلى ١٥-١١-٢٠٢٦م الرابعة: كرة السلة-التمريرة المرتدة باليدين	من ٥-٢٨ إلى ٢-٦-١٤هـ من ١١-٨ إلى ١٢-١١-٢٠٢٦م الرابعة: كرة السلة-الرمية الحرة
الأسبوع ١٣	إجازة	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-٥ إلى ٩-٦-١٤هـ من ١١-١٥ إلى ١٩-١١-٢٠٢٦م الرابعة: كرة السلة-تقويم مخرجات الوحدة	من ٦-١٠ إلى ١٨-٦-١٤هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٨-١١-٢٠٢٦م 🏆 إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ٢٣-٦-١٤هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٣-١١-٢٠٢٦م الخامسة: كرة اليد-وقفة الاستعداد في الدفاع	من ٦-٢٦ إلى ١-٧-١٤هـ من ١٢-٦ إلى ١٠-١٢-٢٠٢٦م الخامسة: كرة اليد-التصويب من مستوى الحوض	من ٧-٤ إلى ٨-٧-١٤هـ من ١٢-١٣ إلى ١٧-١٢-٢٠٢٦م الخامسة: كرة اليد-تقويم مخرجات الوحدة	من ٧-١١ إلى ١٥-٧-١٤هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٤-١٢-٢٠٢٦م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨	الأسبوع ١٩	إجازة			
من ٧-١٨ إلى ٢٢-٧-١٤هـ من ١٢-٢٧ إلى ٣١-١٢-٢٠٢٦م اختبارات شفوية وعملية	من ٧-٢٥ إلى ٢٩-٧-١٤هـ من ١-٣ إلى ٧-١-٢٠٢٧م اختبارات نهائية	من ٧-٣٠ إلى ٨-٧-١٤هـ من ١-٨ إلى ١٦-٧-٢٠٢٧م 🏆 إجازة منتصف العام			

معلم/ة المادة:	مدير/ة المدرسة:
----------------	-----------------

توزيع المنهج

لمادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس

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

المادة: التربية البدنية والدفاع عن النفس	الصف: الصف الأول المتوسط	الفصل: الدراسي الأول	للعام: ١٤٤٨ هـ (٢٠٢٦ - ٢٠٢٧ م)
--	--------------------------	----------------------	--------------------------------

الأسبوع ١	الأسبوع ٢	الأسبوع ٣	الأسبوع ٤	الأسبوع ٥	الأسبوع ٦
من ٣-١٧ إلى ١٤٤٨-٣-٢١ هـ من ٨-٣٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٣ م الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية/ اللياقة العضلية الهيكلية/ التركيب الجسمي) وطرائق قياسها.	من ٣-٢٤ إلى ١٤٤٨-٣-٢٨ هـ من ٩-٦ إلى ٢٠٢٦-٩-١٠ م الأولى: الصحة واللياقة البدنية-عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء (القدرة العضلية/ السرعة/ الرشاقة/ الاتزان/ التوافق) وطرائق قياسها.	من ٤-٢ إلى ١٤٤٨-٤-٦ هـ من ٩-١٣ إلى ٢٠٢٦-٩-١٧ م الأولى: الصحة واللياقة البدنية-أهم الإصابات الحرارية أثناء المجهود البدني. الأولى: الصحة واللياقة البدنية-كيفية تحسس نبض القلب	من ٤-٩ إلى ١٤٤٨-٤-١٣ هـ من ٩-٢٠ إلى ٢٠٢٦-٩-٢٤ م 🏖️ إجازة اليوم الوطني (الأربعاء والخميس ٢٤ و ٢٣ سبتمبر) الأولى: الصحة واللياقة البدنية-كيفية تقدير ضربات القلب القصوى.	من ٤-١٦ إلى ١٤٤٨-٤-٢٠ هـ من ٩-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٠-١ م الأولى: الصحة واللياقة البدنية-الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (١٤-١٨ سنة)	من ٤-٢٣ إلى ١٤٤٨-٤-٢٧ هـ من ١٠-٤ إلى ٢٠٢٦-١٠-٨ م الأولى: الصحة واللياقة البدنية-دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي الثانية: كرة القدم-رمية التماس
الأسبوع ٧	الأسبوع ٨	الأسبوع ٩	الأسبوع ١٠	الأسبوع ١١	الأسبوع ١٢
من ٤-٣٠ إلى ١٤٤٨-٥-٤ هـ من ١٠-١١ إلى ٢٠٢٦-١٠-١٥ م الثانية: كرة القدم-امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	من ٥-٧ إلى ١٤٤٨-٥-١١ هـ من ١٠-١٨ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٢ م الثانية: كرة القدم-الخداع(المراوغه) في كرة القدم	من ٥-١٤ إلى ١٤٤٨-٥-١٨ هـ من ١٠-٢٥ إلى ٢٠٢٦-١٠-٢٩ م الثانية: كرة القدم-التصويب من الثبات الثالثة: الكرة الطائرة-التمرير بالساعدين للأعلى والخلف.	من ٥-٢١ إلى ١٤٤٨-٥-٢٥ هـ من ١١-١ إلى ٢٠٢٦-١١-٥ م الثالثة: الكرة الطائرة-الاستقبال بالساعدين من الجانب.	من ٥-٢٨ إلى ١٤٤٨-٥-٢ هـ من ١١-٨ إلى ٢٠٢٦-١١-١٢ م الرابعة: كرة السلة-التمريرة المرتدة باليدين	من ٦-٥ إلى ١٤٤٨-٦-٩ هـ من ١١-١٥ إلى ٢٠٢٦-١١-١٩ م الرابعة: كرة السلة-الرمية الحرة
إجازة	الأسبوع ١٣	الأسبوع ١٤	الأسبوع ١٥	الأسبوع ١٦	الأسبوع ١٧
من ٦-١٠ إلى ١٤٤٨-٦-١٨ هـ من ١١-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١١-٢٨ م 🏖️ إجازة الخريف	من ٦-١٩ إلى ١٤٤٨-٦-٢٣ هـ من ١١-٢٩ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣ م الرابعة: كرة السلة-تقويم مخرجات الوحدة	من ٦-٢٦ إلى ١٤٤٨-٦-١ هـ من ١٢-٦ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٠ م الخامسة: كرة اليد-وقفة الاستعداد في الدفاع	من ٧-٤ إلى ١٤٤٨-٧-٨ هـ من ١٢-١٣ إلى ٢٠٢٦-١٢-١٧ م الخامسة: كرة اليد-التصويب من مستوى الحوض	من ٧-١١ إلى ١٤٤٨-٧-١٥ هـ من ١٢-٢٠ إلى ٢٠٢٦-١٢-٢٤ م الخامسة: كرة اليد-تقويم مخرجات الوحدة	من ٧-١٨ إلى ١٤٤٨-٧-٢٢ هـ من ١٢-٢٧ إلى ٢٠٢٦-١٢-٣١ م مراجعة عامة
الأسبوع ١٨ و ١٩	إجازة				
من ٧-٢٥ إلى ١٤٤٨-٧-٢٩ هـ من ١٣-٧ إلى ٢٠٢٧-١-٧ م 📋 اختبارات شفوية وعملية ونهائية	من ٧-٣٠ إلى ١٤٤٨-٨-٨ هـ من ١٨-١ إلى ٢٠٢٧-١-١٦ م 🏖️ إجازة منتصف العام				