

# تم تحميل وعرض المادة من موقع كتبي المدرسية اونلاين



[www.ktbby.org](http://www.ktbby.org)

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير، أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

\*جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل\*

توزيع منهج مادة ( التربية البدنية ) للصف الثالث المتوسط - الفصل الدراسي الأول - العام الدراسي ( 1442 هـ )

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
( 1/15 — 1/11 )	( 1/22 — 1/18 )	( 1/29 — 1/25 )	( 2/7 — 2/3 )	( 2/14 — 2/10 )	( 2/21 — 2/17 )
الاستعدادات والتجهيزات والقياس القلبي لمستوى اللياقة البدنية	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	حساب ضربات القلب المستهدفة	طرق قياس التحمل العضلي	تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	العلاقة بين الشدة ومدة التدريب
الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر
( 2/28 — 2/24 )	( 3/5 — 3/1 )	( 3/12 — 3/8 )	( 3/19 — 3/15 )	( 3/26 — 3/22 )	( 4/4 — 3/29 )
مهارات امتصاص الكرة بالصدر	مهارات الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة	مهارات ضرب الكرة بالرأس من الحركة	تطبيق قانون اللعبة في الدرس	مهارات الوثب الثلاثي	مهارات جري المسافات المتوسطة
الأسبوع الثالث عشر	الأسبوع الرابع عشر	الأسبوع الخامس عشر	الأسبوع السادس عشر	الأسبوع السابع عشر	الأسبوع الثامن عشر
( 4/11 — 4/7 )	( 4/18 — 4/14 )	( 4/25 — 4/21 )	( 5/2 — 4/28 )	( 5/9 — 5/5 )	( 5/16 — 5/12 )
مهارات التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى مهارة الاستقبال برسغ اليد الداخلي	مهارة حائط الصد الفردي	تطبيق قانون اللعبة في الدرس التحكيم أثناء المنافسات	المراجعة العامة	اختبارات الفصل الدراسي الأول	

معلم المادة :

مدير المدرسة :

المشرف التربوي :