|  |
| --- |
| توزيع مقرر التربية البدنية للصف الثالث المتوسط للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1439/1440هـ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| الأسبوع الأول | الأسبوع الثاني | الأسبوع الثالث | الأسبوع الرابع | الأسبوع الخامس | الأسبوع السادس |
| **22 / 12 ـــ 26 / 12** | 29 / 12 ـــ 3 / 1 | 6 / 1 ـــ 10/ 1 | 13 / 1 ـــ 17/ 1 | 20 / 1 ـــ 24/ 1 | 27 / 1 ـــ 2/ 2 |
| **الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي 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 |
| **5/ 2 ـــ 9/2** | **12/ 2 ـــ 16/2** | **19/ 2 ـــ 23/2** | **26/ 2 ـــ 30/2** | **3/ 3 ـــ 7/3** | **10/ 3 ـــ 14/3** |
| **مهارة امتصاص الكرة بالصدر** | **مهارة الركلة الحرة المباشر وغير المباشرة** | **مهارة ضرب الكرة بالراس من الحركة** | **تطبيق قانون اللعبة في الدرس** | **مهارة الوثب الثلاثي** | **مهارة جري المسافات المتوسطة** |
| الأسبوع الثالث عشر | الأسبوع الرابع عشر | الأسبوع الخامس عشر | الأسبوع السادس عشر | الأسبوع السابع عشر | 21 / 4 ـــ 29 / 4  **إجازة**  **الفصل الدراسي الأول** |
| **17/ 3 ـــ 21/3** | **24/ 3 ـــ 28/3** | 2 / 4ـــ 6 / 4 | 9 / 4ـــ 13 / 4 | 16 / 4ـــ 20 / 4 |
| **مهارة التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى**  **مهارة الاستقبال برسغ اليد الداخلي** | **مهارة حائط الصد الفردي** | **تطبيق قانون اللعبة في الدرس**  **التحكيم أثناء المنافسات** | **اختبارات الفصل الدراسي الأول** | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| معلم المادة |  | المشرف التربوي |  | قائد المدرسة |
|  |  |  |