

**توزيع منهج : التربية البدنية الفصل الاول للعام 1441 / 1442 هـ الصف :الأول المتوسط**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأسبوع الأول**  **2 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 6 / 1 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثاني**  **9 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 13 / 1 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثالث**  **16 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 20 / 1 / 1441 هـ** | **الأسبوع الرابع**  **23 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 27 / 1 / 1441 هـ** | | **الأسبوع الخامس**  **30 / 1 / 1441 هـ**  **إلى 4 / 2 / 1441 هـ** |
| **الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية** | **قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية** | **قياس مستوى القوة العضلية** | **قياس مستوى قوة عضلات البطن وتحملها** | | **قياس مستوى المرونة المفصلية** |
| **الأسبوع السادس**  **7 / 2 / 1441 هـ**  **إلى 11 / 2 / 1441 هـ** | **الأسبوع السابع**  **14 / 2 / 1441 هـ**  **إلى 18 / 2 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثامن**  **21 / 2 / 1441 هـ**  **إلى 25 / 2 / 1441 هـ** | **الأسبوع التاسع**  **28 / 2 / 1441 هـ**  **إلى 3 / 3 / 1441 هـ** | | **الأسبوع العاشر**  **6 / 3 / 1441 هـ**  **إلى 10 / 3 / 1441 هـ** |
| **قياس مستوى التركيب الجسمي** | **رمية التماس ، امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي** | **مهارات الخداع** | **التصويب من الثبات** | | **معرفة بعض القوانين ، التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية ، اللباس الشرعي** |
| **الأسبوع الحادي عشر**  **13 / 3 / 1441 هـ**  **إلى 17 / 3 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثاني عشر**  **20 / 3 / 1441 هـ**  **إلى 24 / 3 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثالث عشر**  **27 / 3 / 1441 هـ**  **إلى 1 / 4 / 1441 هـ** | **الأسبوع الرابع عشر**  **4 / 4 / 1441 هـ**  **إلى 8 / 4 / 1441 هـ** | | **الأسبوع الخامس عشر**  **11 / 4 / 1441 هـ**  **إلى 15 / 4 / 1441 هـ** |
| **مهارة التسليم واستلام العصا في سباق التتابع** | **مهارة الوثب الثلاثي** | **مهارات الإرسال**  **مهارات الاستقبال بالساعدين**  **مهارة التمرير بالأصابع** | **التعرف على بعض القوانين الضرورية** | | **التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية** |
| **الأسبوع السادس عشر**  **18 / 4 / 1441 هـ**  **إلى 22 / 4 / 1441 هـ** | **الأسبوع السابع عشر**  **25 / 4 / 1441 هـ**  **إلى 29 / 4 / 1441 هـ** | **بداية إجازة نهاية العام**  **7 / 5 / 1441 هـ**  **إلى 24 / 5 / 1441 هـ** | | **المعلم :**  **مشرف المادة :**  **مدير المدرسة :** | |
| **اختبارات الفصل الدراسي الأول** | |

اعداد و تصميم : سحابة صيف



