

**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



