

الأسبوع	التاريخ	المهارات الحركية (نفس حركي)	المادة
1	1439/12/22هـ - 1439/12/26هـ	القياس البدني .	لياقة بدنية
2	1439/12/29هـ - 1440/1/3هـ	يمارس المهارات الحركية الأساسية المحددة لتنمية عنصر التوافق .	
3	1440/1/6هـ - 1440/1/10هـ	الانزلاق للخلف والجانب.	
4	1440/1/13هـ - 1440/1/17هـ	الارتكاز على الظهر مع تغيير .	
5	1440/1/20هـ - 1440/1/24هـ	نقل الأداة فوق الراس بثبات واتزان .	
6	1440/1/27هـ - 1440/2/2هـ	تنطيط الكرة باليدين على الأرض.	
7	1440/2/5هـ - 1440/2/9هـ	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة.	
8	1440/1/12هـ - 1440/2/16هـ	السقوط الصحيح في الاتجاهات الامامي والجانبى والخلفي .	
9	1440/2/19هـ - 1440/2/23هـ	الارتكاز على المقعدة والدور حول محور الارتكاز .	
10	1440/2/26هـ - 1440/2/30هـ	الوقوف على الراس.	
11	1440/3/3هـ - 1440/1/7هـ	تنطيط الكرة باليدين في الهواء.	
12	1440/3/10هـ - 1440/3/14هـ	الطعن على القدمين بالتبادل ويمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر القوة.	
13	1440/3/17هـ - 1440/3/21هـ	التعلق الصحيح.	
14	1440/3/24هـ - 1440/3/28هـ	الميزان الجانبى .	
15	1440/4/2هـ - 1440/4/6هـ	رمي الكرة .	
17-16		====	
معلم المادة /	المشرف التربوي /	قائد المدرسة	

الخطة التفصيلية للفصل الدراسي الأول 1439هـ - 1440هـ - الصف الثالث ابتدائي.