

**توزيع منهج : التربية البدنية الفصل الاول للعام 1441 / 1442 هـ الصف : الثاني 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** | **الأسبوع السادس****7 / 2 / 1441 هـ** **إلى 11 / 2 / 1441 هـ** |
| **الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية** | **قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية** | **حساب نبضات القلب** | **مكونات الوحدة التدريبية** | **تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** | **ضرب الكرة بالرأس من الوثب** |
| **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** | **الأسبوع الحادي عشر****13 / 3 / 1441 هـ** **إلى 17 / 3 / 1441 هـ** | **الأسبوع الثاني عشر****20 / 3 / 1441 هـ** **إلى 24 / 3 / 1441 هـ** |
| **مهارة التمريرة الطويلة****امتصاص الكرة بالفخذ** | **تطبيق قانون اللعبة في الدرس** | **الوثب الطويل بطريقة التعلق بالهواء** | **مهارة البدء العالي** | **جري المسافات المتوسطة** | **الاستقبال بالساعدين من الجانب** |
| **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**  | **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** |
| **الضربة الساحقة المستقيمة** | **تطبيق قوانين اللعبة في الدرس** | **عمل منافسات بين مجموعات** | **اختبارات الفصل الدراسي الأول** |
| **معلمة المادة**  | **المشرفة التربوية** | **قائدة المدرسة**  |

اعداد و تصميم : تلغرام summer\_clod@ موقع : تو عرب www.arabia2.com/vb

 اعداد و تصميم : سحابة صيف



