

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

الأسبوع	التاريخ	الدرجة	المهارات الحركية (نفس حركي)
1	1439/12/22هـ - 1439/12/26هـ	لياقة بدنية	القياس البدني .
2	1439/12/29هـ - 1440/1/3هـ	لياقة بدنية	يمارس المهارات الحركية الأساسية المحددة لتنمية عنصر التوافق .
3	1440/1/6هـ - 1440/1/10هـ	الاولى	الوقوف الصحيح.
4	1440/1/13هـ - 1440/1/17هـ	الاولى	المشي الصحيح .
5	1440/1/20هـ - 1440/1/24هـ	الاولى	الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم واليدين .
6	1440/1/27هـ - 1440/2/2هـ	الاولى	درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة .
7	1440/2/5هـ - 1440/2/9هـ	لياقة بدنية	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر السرعة .
8	1440/1/12هـ - 1440/2/16هـ	الاولى	الجلوس الصحيح .
9	1440/2/19هـ - 1440/2/23هـ	الاولى	الجري الصحيح .
10	1440/2/26هـ - 1440/2/30هـ	الاولى	الاتزان على القدم والركبة واليدين.
11	1440/3/3هـ - 1440/1/7هـ	الثانية	درجة الكرة بيد واحدة من الثبات.
12	1440/3/10هـ - 1440/3/14هـ	لياقة بدنية	يمارس المهارات الحركية الأساسية لتنمية عنصر الرشاقة .
13	1440/3/17هـ - 1440/3/21هـ	الثانية	حركة الذراع من مفصل الكتف.
14	1440/3/24هـ - 1440/3/28هـ	الثانية	يطبق الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميعالاتجاهات.
15	1440/4/2هـ - 1440/4/6هـ	لياقة بدنية	يمارس بعض الألعاب والمسابقات .
17-16			====
معلم المادة /	المشرف التربوي /	قائد المدرسة	

