

**توزيع منهج : التربية البدنية الفصل الاول للعام 1441 / 1442 هـ الصف : الثالث 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** | **الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية** | **حساب ضربات القلب المستهدفة** | **طرق قياس التحمل العضلي** | **تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة** | **العلاقة بين الشدة ومدة التدريب** |
| **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 امتصاص الكرة بالصدر** | **مهارة الركلة الحرة المباشر وغير المباشرة** | **مهارة ضرب الكرة بالراس من الحركة** | **تطبيق قانون اللعبة في الدرس** | **مهارة الوثب الثلاثي** | **مهارة جري المسافات المتوسطة** |
| **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** |
| **مهارة التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى**  **مهارة الاستقبال برسغ اليد الداخلي** | **مهارة حائط الصد الفردي** | **تطبيق قانون اللعبة في الدرس**  **التحكيم أثناء المنافسات** | **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



