

**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



