

توزيع منهج : التربية البدنية الفصل الاول للعام 1441 / 1442 هـ الصف : الأول المتوسط

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| الأسبوع الأول 1441 / 1 / 2 هـ إلى 1441 / 1 / 6 هـ | الأسبوع الثاني 1441 / 1 / 9 هـ إلى 1441 / 1 / 13 هـ | الأسبوع الثالث 1441 / 1 / 16 هـ إلى 1441 / 1 / 20 هـ | الأسبوع الرابع 1441 / 1 / 23 هـ إلى 1441 / 1 / 27 هـ | الأسبوع الخامس 1441 / 1 / 30 هـ إلى 1441 / 2 / 4 هـ |
| الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية | قياس مستوى اللياقة القلبية التنفسية | قياس مستوى القوة العضلية | قياس مستوى قوة عضلات البطن وتحملها | قياس مستوى المرونة المفصالية |
| الأسبوع السادس 1441 / 2 / 7 هـ إلى 1441 / 2 / 11 هـ | الأسبوع السابع 1441 / 2 / 14 هـ إلى 1441 / 2 / 18 هـ | الأسبوع الثامن 1441 / 2 / 21 هـ إلى 1441 / 2 / 25 هـ | الأسبوع التاسع 1441 / 2 / 28 هـ إلى 1441 / 3 / 3 هـ | الأسبوع العاشر 1441 / 3 / 6 هـ إلى 1441 / 3 / 10 هـ |
| قياس مستوى التركيب الجسمي | رمية التماس ، امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي | مهارات الخداع | التصويب من الثبات | معرفة بعض القوانين ، التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية ، اللباس الشرعي |
| الأسبوع الحادي عشر 1441 / 3 / 13 هـ إلى 1441 / 3 / 17 هـ | الأسبوع الثاني عشر 1441 / 3 / 20 هـ إلى 1441 / 3 / 24 هـ | الأسبوع الثالث عشر 1441 / 3 / 27 هـ إلى 1441 / 4 / 1 هـ | الأسبوع الرابع عشر 1441 / 4 / 4 هـ إلى 1441 / 4 / 8 هـ | الأسبوع الخامس عشر 1441 / 4 / 11 هـ إلى 1441 / 4 / 15 هـ |
| مهارة التسليم واستلام العصا في سباق التتابع | مهارة الوثب الثلاثي | مهارات الإرسال مهارات الاستقبال بالساعدين مهارة التمرير بالأصابع | التعرف على بعض القوانين الضرورية | التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية |
| الأسبوع السادس عشر 1441 / 4 / 18 هـ إلى 1441 / 4 / 22 هـ | الأسبوع السابع عشر 1441 / 4 / 25 هـ إلى 1441 / 4 / 29 هـ | بداية إجازة نهاية العام 1441 / 5 / 7 هـ إلى 1441 / 5 / 24 هـ | المعلم : مشرف المادة : مدير المدرسة : | |
| اختبارات الفصل الدراسي الأول | | | | |