

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

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