|  |
| --- |
| **توزيع منهج مادة التربية البدنية** |
| **الأسبوع** | **التاريخ** | **الدروس** | **ملاحظات** |
| **من** | **إلى** |
| 1 | **الأحد 22 / 12 / 1439** | **الخميس 26 / 12 /1439** | **العدو مسافة 25 م** |  |
| 2 | **الأحد 29 / 12 / 1439** | **الخميس 3 / 1 / 1440** | **العاب صغيرة لتنمية عضلات****البطن** |  |
| 3 | **الأحد 6 / 1 / 1440** | **الخميس 10 / 1 / 1440** | **الوقوف الصحيح** |  |
| 4 | **الأحد 13 / 1 / 1440** | **الخميس 17 / 1 / 1440** | **المشي الصحيح** |  |
| 5 | **الأحد 20 / 1 / 1440** | **الخميس 24 / 1 / 1440** | **الاتزان المنخفض على الساق****والركبة والقدم - واليدين** |  |
| 6 | **الأحد 27 / 1 / 1440** | **الخميس 2 / 2 / 1440** | **دحرجة الكرة باليدين من****الثبات** |  |
| 7 | **الأحد 5 / 2 / 1440** | **الخميس 9 / 2 / 1440** | **دحرجة الكرة باليدين من****الحركة** |  |
| 8 | **الأحد 12 / 2 / 1440** | **الخميس 16 / 2 / 1440** | **مسك الكرة** |  |
| 9 | **الأحد 19 / 2 / 1440** | **الخميس 23 / 2 / 1440** | **تمرينات لتنمية عنصر المرونة** |  |
| 10 | **الأحد 26 / 2 / 1440** | **الخميس 30 / 2 / 1440** | **الجلوس الصحيح** |  |
| 11 | **الأحد 3 / 3 / 1440** | **الخميس 7 / 3 / 1440** | **الجري الصحيح** |  |
| 12 | **الأحد 10 / 3 / 1440** | **الخميس 14 / 3 / 1440** | **الاتزان على القدم والركبة****واليدين** |  |
| 13 | **الأحد 17 / 3 / 1440** | **الخميس 21 / 3 / 1440** | **تحريك الذراع من مفصل****الكتف** |  |
| 14 | **الأحد 24 / 3 / 1440** | **الخميس 28 / 3 / 1440** | **الوثب الصحيح** |  |
| 15 | **الأحد 2 / 4 / 1440** | **الخميس 6 / 4 / 1440** | **الوقوف على قدم واحدة+ تسليم واستلام الكرة** |  |
| 16+17 | **الأحد 9 / 4 / 1440** | **الخميس 20 / 4 / 1440** | **اختبارات** |  |