

توزيع مقرر التربية البدنية للصف الأول المتوسط للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 1440/1439 هـ

الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع	الأسبوع الخامس	الأسبوع السادس
12 / 26 – 12 / 22	1 / 3 – 12 / 29	1 / 10 – 1 / 6	1 / 17 – 1 / 13	1 / 24 – 1 / 20	2 / 2 – 1 / 27
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 المفصلية	قياس مستوى التركيب الجسمي
الأسبوع السابع	الأسبوع الثامن	الأسبوع التاسع	الأسبوع العاشر	الأسبوع الحادي عشر	الأسبوع الثاني عشر
2 / 9 – 2 / 5	2 / 16 – 2 / 12	2 / 23 – 2 / 19	2 / 30 – 2 / 26	3 / 7 – 3 / 3	3 / 14 – 3 / 10
رمية التماس ، امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	مهارات الخداع	التصويب من الثبات	معرفة بعض القوانين ، التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية ، اللباس الشرعي	مهارة التسليم واستلام العصا في سباق النتابع	مهارة الوثب الثلاثي
الأسبوع الثالث عشر	الأسبوع الرابع عشر	الأسبوع الخامس عشر	الأسبوع السادس عشر	الأسبوع السابع عشر	إجازة الفصل الدراسي الأول
3 / 21 – 3 / 17	3 / 28 – 3 / 24	4 / 6 – 4 / 2	4 / 13 – 4 / 9	4 / 20 – 4 / 16	
مهارات الإرسال مهارات الاستقبال بالساعدين مهارة التمرير بالأصابع	التعرف على بعض القوانين الضرورية	التعامل مع الفوز والخسارة بإيجابية	اختبارات الفصل الدراسي الأول		

قائد المدرسة

المشرف التربوي

معلم المادة