**الخطة التفصيلية لبرنامج التربية البدنية المعززة لصحة الطالبات**

**ابجديات الحركة**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| الأسبوع الاول | الأسبوع الثاني | الأسبوع الثالث | الأسبوع الرابع | الأسبوع الخامس |
|  |  |  |  |  |
| المشي | **الجري** | **الحجل** | **خطوة وحجلة** | **القفز** |
|  |  |  |  |  |
| الأسبوع السادس | | **الأسبوع السابع** | **الأسبوع الثامن** | **الأسبوع التاسع** |
|  | |  |  |  |
| المطاردة والفرار | | **الوثب والهبوط** | **الرمي** | **اللقف** |
|  | |  |  |  |
| الأسبوع العاشر | **الأسبوع الحادي عشر** | **الأسبوع الثالث عشر** | **الأسبوع الرابع عشر** | **إعداد معلمة النشاط الرياضي /** |
|  |  |  |  |
| الركل | **المحاورة بالقدمين** | **المحاورة باليدين** | **ضرب الكرة الطائرة باليد** |
|  |  |  |  | **إشراف**  **قائدة المدرسة /** |