

توزيع منهج : التربية البدنية الفصل الاول للعام 1441 / 1442 هـ الصف : الثالث 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	الأسبوع السادس 1441 / 2 / 7 هـ إلى 1441 / 2 / 11 هـ
الاستعدادات والتجهيزات والقياس القبلي لمستوى اللياقة البدنية	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	حساب ضربات القلب المستهدفة	طرق قياس التحمل العضلي	تدريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	العلاقة بين الشدة ومدّة التدريب
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	الأسبوع الحادي عشر 1441 / 3 / 13 هـ إلى 1441 / 3 / 17 هـ	الأسبوع الثاني عشر 1441 / 3 / 20 هـ إلى 1441 / 3 / 24 هـ
مهارة امتصاص الكرة بالصدر	مهارة الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة	مهارة ضرب الكرة بالراس من الحركة	تطبيق قانون اللعبة في الدرس	مهارة الوثب الثلاثي	مهارة جري المسافات المتوسطة
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	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
مهارة التمرير بالأصابع من الوثب للأمام وللأعلى مهارة الاستقبال برسغ اليد الداخلي	مهارة حائط الصد الفردي	تطبيق قانون اللعبة في الدرس التحكيم أثناء المنافسات	اختبارات الفصل الدراسي الأول		
معلمة المادة	المشرفة التربوية	قائدة المدرسة			