

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 212
للعام الدراسي 2018 / 2019

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول 2018/9/9	إعداد بدني لمهارات اللعبة	1	إعداد بدني عام
		2	إعداد بدني خاص
الثاني 2018/9/16	التحركات في الملعب + وقفات الاستعداد ، التمرير من أعلى	3	الإحساس بالكرة ، التحركات في الملعب
		4	وقفات الاستعداد ، التمرير من أعلى للأمام
الثالث 2018/9/23	التمرير من أعلى للأمام + للخلف + الجانبي	5	التمرير من أعلى للأمام والخلف
		6	التمرير من أعلى للتحلف وللجانبي
الرابع 2018/9/30	التمرير من أسفل بالساعدين	7	التمرير من أسفل بالساعدين
		8	التمرير من أسفل بالساعدين
الخامس 2018/10/7	التمرير من أسفل و الإرسال	9	التمرير من أسفل بيد واحدة
		10	الإرسال من أسفل المواجه
السادس 2018/10/14	الإرسال	11	الإرسال من أسفل الجانبي
		12	ربط مهاري
السابع 2018/10/21	الإرسال + الضرب الساحق	13	اختبار عملي منتصف الفصل
		14	
الثامن 2018/10/28	اختبار منتصف الفصل	15	الضرب الساحق المواجه
		16	
التاسع 2018/11/4	الضرب الساحق	17	الإرسال من أعلى مواجه
		18	الضرب الساحق المواجه
العاشر 2018/11/11	حائط الصد	19	حائط الصد الفردي
		20	حائط الصد الزوجي
الحادي عشر 2018/11/18	تشكيلات الاستقبال	21	تشكيلات استقبال الإرسال
		22	
الثاني عشر 2018/11/25	تشكيلات الدفاع	23	تشكيلات الدفاع عن الملعب ، الضرب الساحق ، حائط الصد + ربط مهاري
		24	
الثالث عشر 2018/12/2	الجزء النظري	25	قانون كرة الطائرة
		26	
الرابع عشر 2018/12/9	اختبار نهاية الفصل عملي	27	اختبار عملي في المهارات الأساسية و خطط الاستقبال و الدفاع
		28	
الخامس عشر 2018/12/16	شرح الجزء النظري اختبار	29	الاختبار التحريري لنهاية الفصل الدراسي
		30	