

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 301

للعام الدراسي 2018 / 2019

الأنشطة المدرجة	الدرس	الوحدة التعليمية	الأسبوع
تعليم الوثب العالي طريقة الفوسبيري (الظهرية)	1	مسابقة الوثب العالي	الأول 2018/9/9
	2		
تعليم الوثب الطويل طريقة القرفصاء	3	مسابقة الوثب الطويل	الثاني 2018/9/16
	4		
تعليم الوثبة الثلاثية	5	مسابقة الوثب الثلاثي	الثالث 2018/9/23
	6		
الوثب العالي - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي	7	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الوثب	الرابع 2018/9/30
	8		
تعليم دفع الجلة	9	مسابقة دفع الجلة	الخامس 2018/10/7
	10		
تعليم قذف القرص	11	مسابقة قذف القرص	السادس 2018/10/14
	12		
تعليم رمي الرمح	13	مسابقة رمي الرمح	السابع 2018/10/21
	14		
دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح	15	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الرمي	الثامن 2018/10/28
	16		
الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو 100 م	17	المسافات القصيرة	التاسع 2018/11/4
	18		
الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو 200 م و 400 م	19	المسافات القصيرة	العاشر 2018/11/11
	20		
تعليم التسليم والتسلم 4 x 100 م	21	عدو التتابع المسافات المتوسطة	الحادي عشر 2018/11/18
	22		
جري مسافة 800 م جري مسافة 1500 م	23	المسافات المتوسطة	الثاني عشر 2018/11/25
	24		
تعليم عدو الحواجز عدو 100 م للبنات و110 م للبنين	25	سباقات عدو الحواجز	الثالث عشر 2018/12/2
	26		
مسابقات العدو - التتابع - الحواجز	27	اختبار عملي في وحدة العدو والجري	الرابع عشر 2018/12/9
	28		
شرح الجزء النظري	29	الجزء النظري	الخامس عشر 2018/12/16
	30		