

البرنامج الزمني لمحتوى مساق التمرينات الفنية الحديثة والتعبير الحركي (بدن312)

العام الدراسي 2018/ 2019

المهارات	التاريخ	الوحدة التعليمية	الحصة	الأسبوع
التعريف بالمقرر وتوزيع الدرجات	9/15-9/11		1	الأول (أ)
التطور التاريخي للتمرينات -المصطلحات الأساسية للتمرينات	9/22-9/18	شرح الجزء النظري	1	الثاني
الباليه - الفلكلور الشعبي - قانون التمرينات الفنية الحديثة		شرح الجزء النظري	2	(ب)
اختبار في الجزء النظري	9/29-9/25	اختبار +1 اختبار	1	الثالث (أ)
تمرينات الرأس والعنق والكتفين والذراعين	10/6-10/2	التمرينات التحضيرية	1	الرابع
تمرينات الجذع		التمرينات التحضيرية	2	(ب)
تمرينات الرجلين	10/13-10/9	التمرينات التحضيرية	1	الخامس (أ)
جملة حركية للتمرينات التحضيرية	10/20-10/16	التمرينات التحضيرية	1	السادس
تكملة جملة الحركية للتمرينات التحضيرية		التمرينات التحضيرية	2	(ب)
امتحان عملي	10/27-10/23	امتحان منتصف الفصل	1	السابع (أ)
تمرينات المشي/الجري/الحبل	11/3-10/30	التمرينات الأساسية	1	الثامن
تمرينات الوثب/ الأتلاق/ الدوران		التمرينات الأساسية	2	(ب)
اجازة عيد الأضحى	11/10-11/6	اجازة العيد الأضحى	1	التاسع (أ)
تمرينات رمي ولقف الكرة	11/17-11/13	التمرينات الأساسية بالأدوات اليدوية الكرة	1	العاشر
تمرينات تنطيط الكرة		التمرينات الأساسية بالأدوات اليدوية الكرة	2	(ب)
تمرينات درجة الكرة	11/24-11/20	التمرينات الأساسية بالأدوات اليدوية الكرة	1	الحادي عشر (أ)
اجازة رأس السنة	12/1-11/27	اجازة رأس السنة	1	الثاني عشر (ب)
تمرينات الاتزان والمرجة بالكرة		التمرينات الأساسية بالأدوات اليدوية الكرة	2	
اجازة عاشوراء	12/8-12/4	اجازة عاشوراء	1	الثالث عشر (أ)
جملة مقترحة للتمرينات بالكرة	12/15-12/11	التمرينات الأساسية بالأدوات اليدوية الكرة	1	الرابع عشر (ب)
تكملة الجملة المقترحة للتمرينات بالكرة		التمرينات الأساسية بالأدوات اليدوية الكرة	2	
العيد الوطني	12/22-12/18	العيد الوطني	1	الخامس عشر (أ)
امتحان نهاية الفصل	12/29-12/25	امتحان نهاية الفصل	1	السادس عشر (ب)
امتحان نهاية الفصل		امتحان نهاية الفصل	2	