

البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 313
للعام الدراسي 2018 / 2019

الأنشطة المدرجة	الدرس	الوحدة التعليمية	الأسبوع
مسكة المصافحة مسكة القلم	1	الإحماء الخاص الإعداد الخاص	الأول 2018/9/9
تمرينات التحكم و السيطرة بالمضرب والكرة	2	مسك المضرب التحكم والسيطرة	
التحرك بخطوة واحدة	3	وقفة الاستعداد	الثاني 2018/9/16
التحرك بخطوة جانبية	4	حركات القدمين	
التحرك بخطوات متقاطعة			
الضربة الأمامية	5	الضربات	الثالث 2018/9/23
الضربة الخلفية	6		
إرسال الدوران العلوي بالوجه الأمامي للمضرب	7	الإرسال أنواع الدوران	الرابع 2018/9/30
إرسال الدوران العلوي بالوجه الخلفي للمضرب	8		
إرسال الدوران الخلفي بالوجه الأمامي للمضرب	9	تابع الإرسال	الخامس 2018/10/7
إرسال الدوران الخلفي بالوجه الخلفي للمضرب	10		
الدفع الأمامي	11	الدفع	السادس 2018/10/14
الدفع الخلفي	12		
اللف العلوي بوجه المضرب الأمامي ضد الدوران العلوي ، ضد الدوران الخلفي	13	ضربات لف الكرة	السابع 2018/10/21
	14		
يتم اختبار الطالب في الجانب العملي في المهارات التي تم تدريسها	15	اختبار منتصف الفصل	الثامن 2018/10/28
	16		
اللف العلوي بوجه المضرب الخلفي ضد الدوران العلوي ، ضد الدوران الخلفي	17	ضربات لف الكرة	التاسع 2018/11/4
	18		
الصد الأمامي	19	الصد	العاشر 2018/11/11
الصد الخلفي	20		
الضربة الأمامية الساحقة	21	الضربات الساحقة	الحادي عشر 2018/11/18
	22		
تطبيقات شاملة على ما سبق + تحكيم خطط اللعب وطرائق التعليم والتدريب	23	تطبيقات	الثاني عشر 2018/11/25
	24		
تطبيقات شاملة على ما سبق + تحكيم اللعب الزوجي واللعب الفردي في المنافسات	25	تطبيقات	الثالث عشر 2018/12/2
	26		
اختبار نهاية الفصل (عملي)	27	الاختبارات النهائية	الرابع عشر 2018/12/9
	28		
شرح قانون تنس الطاولة اختبار نهاية الفصل (تحريري)	29	شرح الجزء النظري اختبار	الخامس عشر 2018/12/16
	30		