



البرنامج الزمني لمحتوى مساق الإعداد البدني بدن 801 للتعليم الفني و المهني
للعام الدراسي 2018 / 2019 الفصل الدراسي الأول

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الموضوع	الأنشطة المدرجة
الأول 2018/9/9	الاختبارات القبلية	1	اختبارات اللياقة البدنية القبلية	تحمل عضلي ، قوة عضلات البطن (رشاقة ، سرعة ، توازن) تحمل دوري تنفسي وقدرة وتحمل عضلي ، قوة ذراعين
الثاني 2018/9/16	المفاهيم النظرية للإعداد البدني المفاهيم النظرية للتربية القوامية	2	تعريف الإعداد البدني وعناصره + التدريب الدائري خصائص القوام الجيد وأسباب حدوث التشوهات القوامية	ماهية عناصر اللياقة البدنية ماهية التدريب الدائري وقياس الحد الأقصى وتشكيل الحمل وقياس النبض واستخدام ساعة النبض وتعرف الوزن المثالي
الثالث 2018/9/23	إعداد بدني عام	3	تهيئة عامة	الجري المستمر لمدة 3 دقائق 3مرات ، تمريبات الإطالة ، المرونة ، الرشاقة ، تمريبات التحمل العضلي للذراعين والبطن الجري المستمر لمدة 3 دقائق 3مرات ، تمريبات الإطالة ، المرونة ، الرشاقة ، تمريبات التحمل العضلي للذراعين والبطن
الرابع 2018/9/30	الكرات الطبية	4	فردى وزوجى	تمريبات بنائية وحركية شاملة للمجموعات العضلية المختلفة
الخامس 2018/10/7	حبال الوثب	4	فردى وزوجى	تمريبات بالحبل لتنمية التحمل الدوري التنفسى ، وبنائية لتنمية المرونة والإطالة
السادس 2018/10/14	كرات المطاط	6	فردى وزوجى	تمريبات بكرات المطاط فردية وزوجية وعلى شكل ألعاب
السابع 2018/10/21	الأوزان (الأثقال اليدوية)	7	فردية وزوجية وفي مجموعات	تمريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة
الثامن 2018/10/28	اختبارات منتصف الفصل	8	الاختبارات العملية للعناصر التي تم تدريسها	تحمل عضلي (بطن) وتحمل دوري تنفسي ومرونة ورشاقة وتحمل عضلي (للذراعين)
التاسع 2018/10/4	العصا الخشبية المقاعد السويدية	9	فردية وزوجية وفي مجموعات	تمريبات لتنمية عناصر اللياقة البدنية وشاملة للمجموعات العضلية المختلفة
العاشر 2018/11/11	التدريب الدائري	10	منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء 30 ث والراحة 45 ث	تحمل دوري تنفسي ، تحمل عضلي ، رشاقة ، قدرة ، مرونة ، قوة

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الموضوع	الأنشطة المدرجة
الحادي عشر 2018/11/18	التدريب الدائري	11	منخفض الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت زمن الأداء 30 ث والراحة 30 ث	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة
الثاني عشر 2018/11/25	التدريب الدائري	12	مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة
الثالث عشر 2018/12/2	التدريب الدائري	13	مرتفع الشدة باستخدام أدوات مختلفة مع تثبيت التكرار وزمن الراحة وزيادة زمن الأداء	تحمل دوري تنفسي وتحمل عضلي (البطن والذراعين) رشاقة ، قدرة ، مرونة ، سرعة
الرابع عشر 2018/12/9	الاختبارات البعدية	14	اختبارات اللياقة البدينية البعدية	تحمل عضلي (قوة عضلات البطن) رشاقة سرعة ، مرونة تحمل دوري تنفسي ، قدرة ، تحمل عضلي (قوة الذراعين)
الخامس عشر	الاختبارات العملية والاختبارات التحريرية	15	الاختبارات في العناصر التي تم تدريسها بعد منتصف الفصل الدراسي	اختبار الطلاب في الجانب العملي والجانب المعرفي السابق