



البرنامج الزمني لمحتوى العاب القوى مساق بدن 803 للتعليم الفني و المهني
للعام الدراسي 2018 / 2019 الفصل الدراسي الأول

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول 2018/9/9	مسابقة الوثب العالي	1	تعليم الوثب العالي طريقة الفوسبيري (الظهيرية)
الثاني 2018/9/16	مسابقة الوثب الطويل	2	تعليم الوثب الطويل طريقة القرفصاء
الثالث 2018/9/23	مسابقة الوثب الثلاثي	3	تعليم الوثبة الثلاثية
الرابع 2018/9/30	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الوثب	4	الوثب العالي - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي
الخامس 2018/10/7	مسابقة دفع الجلة	5	تعليم دفع الجلة
السادس 2018/10/14	مسابقة قذف القرص	6	تعليم قذف القرص
السابع 2018/10/21	مسابقة رمي الرمح	7	تعليم رمي الرمح
الثامن 2018/10/28	اختبار نهاية الوحدة في مسابقات الرمي	8	دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح
التاسع 2018/10/4	المسافات القصيرة	9	الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو 100 م
العاشر 201811//11	المسافات القصيرة	10	الإعداد الخاص للمسافات القصيرة عدو 200 م و 400 م
الحادي عشر 2018/11/18	عدو التتابع المسافات المتوسطة	11	تعليم التسليم والتسلم 4 x 100 م
الثاني عشر 2018/11/25	المسافات المتوسطة	12	جري مسافة 800 م / جري مسافة 1500 م
الثالث عشر 2018/12/2	سباقات عدو الحواجز	13	تعليم عدو الحواجز عدو 100 م للبنات و 110 م للبنين
الرابع عشر 2018/12/9	اختبار عملي في وحدة العدو والجري	14	مسابقات العدو - التتابع - الحواجز
الخامس عشر	الجزء النظري	15	شرح الجزء النظري