



البرنامج الزمني لمحتوى مساق بدن 805 كرة اليد للتعليم الفني و المهني
للعام الدراسي 2018 / 2019 الفصل الدراسي الأول

الأسبوع	الوحدة التعليمية	الدرس	الأنشطة المدرجة
الأول 2018/9/9	قانون اللعبة	1	مواد قانون اللعبة – لوائح فنية
الثاني 2018/9/16	الإعداد العام	2	محطات بدنية مختلفة – تدريبات إطالة
الثالث 2018/9/23	الإعداد الخاص	3	محطات بدنية ومهارات متنوعة
الرابع 2018/9/30	التمرير والاستلام	4	أنواع التمرير والاستلام
الخامس 2018/10/7	التنطيط	5	تدريبات تساعد على استعمال التنطيط
السادس 2018/10/14	التصويب	6	تعلم التصويب من الارتكاز بأنواعه
السابع 2018/10/21	التصويب	8	تعلم التصويب من الوثب بأنواعه
الثامن 2018/10/28	اختبارات منتصف الفصل		اختبارات عملية في المهارات السابقة
التاسع 2018/10/4	الخداع	9	ممارسة الخداع بأنواعه (البسيط – المركب)
العاشر 2018/11/11	الطرائق وخطط اللعب	10	معرفة طرائق اللعب الهجومية
الحادي عشر 2018/11/18	الطرائق وخطط اللعب	11	معرفة
الثاني عشر 2018/11/25	مباريات	12	ممارسة اللعبة على شكل مباريات
الثالث عشر 2018/12/2	مسابقات	13	ممارسة اللعبة مع تطبيق جميع القوانين الدولية الخاصة بها
الرابع عشر 2018/12/9	اختبارات نهاية الفصل	14	اختبارات عملية في أداء المهارات خلال اللعب
الخامس عشر	مراجعة الجزء النظري اختبارات نهاية الفصل	15	اختبار تحريري في قانون اللعبة والمهارات الأساسية