الأكاديمية الجهوية: .....
المديرية الإقليمية: .....
المؤسسة التعليمية: .....

وزارة التربية الوطنية والتعليم الأولي
والتكوين المهني والتأهيل
ⵜⴰⵎⴰⵡⴰⵙⵜ ⵏ ⵜⵎⵙⵙⵓⵔⵉⵜ ⴰⵏⴰⵎⵓⵔ ⴰⵏⴰⵎⵓⵔ ⴰⵣⵡⵓⵔ
ⴰ ⵜⵎⵙⵙⵓⵔⵉⵜ ⴰⵣⵡⵓⵔ ⴰ ⵜⵎⵢⵓⵔⵜ

اسم الأستاذ(ة): .....
الموسم الدراسي: 2026 - 2027
المرجع المعتمد: .....

التوزيع السنوي لمادة التربية البدنية - المستوى الثالث

الأسبوع	الموضوع	الهدف
1		تقويم تشخيصي
2	ألعاب التركيز والانتباه	تنمية الملاحظة
3		تنمية حاسة اللمس
4		تنمية حاسة السمع والقدرة على رد الفعل السريع
5		الاستجابة ورد الفعل السريع
6	ألعاب اكتشاف الاتجاهات	القدرة على تحديد وضبط الاتجاه
7		توظيف القدرات الذاتية لإدراك المكان وضبط الاتجاه
8	ألعاب الجري	الاستئناس بألعاب الجري
9		ضبط إيقاع الجري
10	ألعاب الجري السريع	تنمية القدرات الطبيعية
11		الجري السريع في اتجاه مستقيم
12		أوامر الانطلاق في الجري
13	ألعاب الجري عبر الحواجز	الاستئناس بالجري عبر الحواجز
14	ألعاب الجري بالتناوب	التعود على الجري في أشكال وأوضاع مختلفة
15	الجري بالتناوب	تسليم الشاهد
16	الرفع والحمل	تقوية العضلات (1)
17		تقوية العضلات (2)

الأسبوع	الموضوع	الهدف
18	ألعاب الوثب	الاستئناس بالقفز
19		الإحساس بالارتفاع والاندفاع إلى الأمام
20	ألعاب الوثب الطويل	الاستئناس بالمبادئ
21		التنافس والتباري
22	ألعاب تمهيدية للقفزات الثلاث	البحث عن التوازن
23		المبادئ الأساسية
24		التحكم في القفزات الثلاث
25	ألعاب تمهيدية للقفز العلوي	التحكم في التوازن
26	القفز العلوي	الإحساس بالارتفاع
27	التدريب على رمي الأداة	الاستئناس برمي الأداة
28	ألعاب الرمي	الاستئناس بعملية الرمي (1)
29		الاستئناس بعملية الرمي (2)
30		الاستئناس بعملية الرمي (3)
31		تقوية العضلات
32	ألعاب جماعية بالكرة	تمارين تمهيدية لكرة اليد
33		تمارين تمهيدية لكرة السلة
34	إجراءات آخر السنة	

توقيع الأستاذ(ة)

توقيع المدير(ة)

توقيع المفتش(ة)