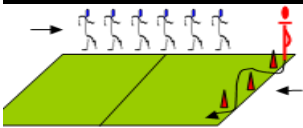
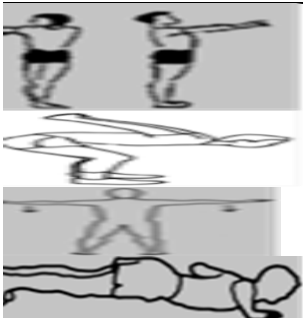


(نموذج لوحدة تأهيلية في المرحلة الأولى من البرنامج قيد البحث)

الأسبوع : (الأول) هدف الوحدة : الزمن : (50) دقيقة اليوم / التاريخ

الإخراج	الأدوات	الكثافة		الحجم		الشدة	المحتوي	الزمن	نوع النشاط
		بين التكرارات	بين المجموعات	بين التكرارات	بين المجموعات				
	وصافرة وأقمار	-	-	-	1		الحجل على جانبي الخط الخارجي للملعب بالتبادل: يجري التلاميذ في قاطرة حول حدود الملعب ثم يقومون بالحجل المتعرج على خط عرض الملعب مع التغيير للجري العادي على خط طول الملعب.	5ق	الإحماء
	وصافرة وأقمار	20ث	1	9 : 8	3	60%- 70%	<u>أداء التمرينات البدنية التالية :-</u> ❖ (مرونة) (وقوف . ثبات الوسط) تبادل لف الجذع جانبا ❖ (رشاقة) (وقوف فتحة) تبادل قذف الرجلين والتحرك للأمام . ❖ (قوة) (انبطاح مائل) ثني الذراعين . ❖ (دقة)(وقوف) تنطيط الكرة داخل الطوق . ❖ (توافق)(وقوف) الوثب فتحة مع رفع الذراعين جانبا .	10ق	الإعداد البدني
	وصافرة وحمام سباحة	20ث	2	10	3	60%- 70%	<u>أداء التمرينات التأهيلية التالية :-</u> ❖ الجلوس على الحافة وطرشة الماء بالقدمين ❖ المشي للأمام وللخلف داخل الماء . ❖ الوثب لأعلى ولأسفل داخل الماء . ❖ الميل بالجذع للأمام للمس الماء بالصدر ثم المشي للأمام.	30ق	النشاط التأهيلي



							❖ الغطس تحت الماء مع مسك يد الزميل .		
	وصافرة و حمام سباحة						من الوقوف أغرف ماء باليدين ورشه للأعلى التحرك فى جميع الاتجاهات داخل الماء بحركات مختلفة للذراعين .	5ق	الختام