

ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

١- الاسبوع الاول : الاحد - الاسبوع الخامس : الاحد .
الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	%٣٠	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مانل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مانل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	%٥٠	٦ق	تمرينات القوة : (وقوف) .مسك ثقل اليدين امام الصدر مد الذراعين اماماً.	تهيئة الجسم للمتمرينات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	%٥٠	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف) . انبطاح مانل			
	١ق	٦مرات	%٥٠	٦ق	تمرينات المرونة : (وقوف) . تبادل ثني الجذع اماما اسفل .			
	١ق	٦مرات	%٥٠	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . الجري في المكان باقصى سرعة ٣٠ ثانية .			
	١ق	٦مرات	%٥٠	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار x ٤ وحساب الزمن			
			%٢٠	١٠ق		الاستشفاء	التهدئة : مشي خفيف في الميدان ٥٠ متر ذهاب واياب	الجزء الختامي

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

٢- الاسبوع الاول : الثلاثاء - الاسبوع الخامس : الثلاثاء .

الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مائل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مائل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (وقوف فتحا). الذراعين اماما. ثني ومد الركبتين .	تهيئة الجسم للمتمرينات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف). الوثب في المكان باستمرار.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (جلوس). تبادل ثني الجذع اماما .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . جري ٥٠ متر بين خطين.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار ٥x وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق		الاستشفاء	التهدئة : مشي خفيف في الميدان ٥٠ متر ذهاب واياب	الجزء الختامي

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

٣- الاسبوع الاول :الخميس - الاسبوع الخامس : الخميس .
الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مانل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثابتا وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مانل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (رفود) . رفع الرجلين ٤٥ درجة	تهيئة الجسم للتمرينات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف مواجه للمقعد السويدي) . تبادل الوثب على جانبي المقعد			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (وقوف فتحا . الذراعان جانباً) . تبادل لف الجذع جانباً .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . جري ٦٠ متر بين خطين .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار ٦x وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق	الاستشفاء			

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

٤- الاسبوع الثاني : الاحد - الاسبوع السادس : الاحد .

الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مائل ثني الركبتين وقذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثابتا وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مائل ثني وقذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (وقوف) .مسك ثقل اليدين امام الصدر مد الذراعين اماماً.	تهيئة الجسم للتمرينات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف). انبطاح مائل			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (وقوف). تبادل ثني الجذع اماما اسفل.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) .الجري في المكان باقصى سرعة ٣٠ ثانية.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار x ٤ وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق	الاستشفاء			

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

٥- الاسبوع الثاني : الثلاثاء - الاسبوع السادس : الثلاثاء .
الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء			المقدمة	الجزء الرئيسي
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مانل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مانل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (وقوف فتحاً) . الذراعين اماما . ثني ومد الركبتين .	تهيئة الجسم للتمرينات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف) . الوثب في المكان باستمرار .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (جلوس) . تبادل ثني الجذع اماما .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . جري ٥٠ متر بين خطين .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار ٥ x وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق	الاستشفاء			

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

٦- الاسبوع الثاني : الخميس - الاسبوع السادس الخميس .

الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مانل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مانل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (رقود) . رفع الرجلين ٤٥ درجة	تهيئة الجسم للتمرينات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف مواجه للمقعد السويدي) . تبادل الوثب على جانبي المقعد			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) . تبادل لف الجذع جانباً .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . جري ٦٠ متر بين خطين.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار ٦x وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق		الاستشفاء	التهدئة : مشي خفيف في الميدان ٥٠ متر ذهاب واياب	الجزء الختامي

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

٧- الاسبوع الثالث : الأحد - الاسبوع السابع : الأحد .

الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مانل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمريبات عامة : (وقوف) انبطاح مانل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات القوة : (وقوف) .مسك ثقل اليدين أمام الصدر مد الذراعين أماماً.	تهيئة الجسم للتمريبات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات التحمل : (وقوف) . انبطاح مانل			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات المرونة : (وقوف) . تبادل ثني الجذع اماما اسفل.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات السرعة : (وقوف) . الجري في المكان باقصى سرعة ٣٠ ثانية.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار x و حساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق		الاستشفاء	والتهدينة : مشي خفيف في الميدان ٥٠ متر ذهاب واياب	الجزء الختامي

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

٨- الاسبوع الثالث : الثلاثاء – الاسبوع السابع : الثلاثاء .
الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة – التحمل – المرونة – السرعة – الرشاقة).

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مائل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمريبات عامة : (وقوف) انبطاح مائل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات القوة : (وقوف فتحاً). الذراعين اماما . ثني ومد الركبتين .	تهيئة الجسم للتمريبات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات التحمل : (وقوف). الوثب في المكان باستمرار.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات المرونة : (جلوس). تبادل ثني الجذع اماما .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات السرعة : (وقوف) . جري ٥٠ متر بين خطين.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمريبات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠امتار ٥x وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق		الاستشفاء	التهدئة : مشي خفيف في الميدان ٥٠ متر ذهاب واياب	الجزء الختامي

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

٩- الاسبوع الثالث : الخميس - الاسبوع السابع : الخميس .

الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مانل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مانل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (رقدود) . رفع الرجلين ٤٥ درجة	تهيئة الجسم للتمرينات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف مواجه للمقعد السويدي) . تبادل الوثب على جانبي المقعد			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) . تبادل لف الجذع جانباً .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . جري ٦٠ متر بين خطين .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠متر ٦x وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق		الاستشفاء	التهدئة : مشي خفيف في الميدان ٥٠ متر ذهاب واياب	الجزء الختامي

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

١٠- الاسبوع الرابع : الاحد - الاسبوع الثامن : الاحد .

الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مانل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مانل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (وقوف) .مسك ثقل اليديين امام الصدر مد الذراعين اماماً.	تهيئة الجسم للتمرينات	الجزء الرئيسي	
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف) . انبطاح مانل			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (وقوف) . تبادل ثني الجذع اماما اسفل.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . الجري في المكان باقصى سرعة ٣٠ ثانية.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار ٤ x وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق	الاستشفاء			التهدئة : مشي خفيف في الميدان ٥٠ متر ذهاب واياب

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

١١- الاسبوع الرابع : الثلاثاء - الاسبوع الثامن : الثلاثاء .

الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية	
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء				
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مانل ثني الركبتين وقذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مانل ثني وقذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (وقوف فتحاً). الذراعين اماما . ثني ومد الركبتين .	تهيئة الجسم للتمرينات		الجزء الرئيسي
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف). الوثب في المكان باستمرار.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (جلوس). تبادل ثني الجذع اماما .			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . جري ٥٠ متر بين خطين.			
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار ٥x وحساب الزمن			
			٢٠%	١٠ق		الاستشفاء	التهدئة : مشي خفيف في الميدان ٥٠ متر ذهاب واياب	الجزء الختامي

تابع ملحق رقم (21)
الوحدة التدريبية اليومية

١٢- الاسبوع الرابع : الخميس - الاسبوع الثامن : الخميس.

الهدف بدني (تنمية عناصر اللياقة البدنية المحافظة على سلامة القوام) (القوة - التحمل - المرونة - السرعة - الرشاقة) .

درجات حمل التدريب (زمن الوحدة التدريبية ١٢٠ دقيقة)					محتوى الدورة التدريبية	الغرض	اجزاء الدورة التدريبية		
الملاحظات	الراحة	تكرار الاداء	شدة الاداء	زمن الاداء			المقدمة	الجزء الرئيسي	
	-	-	٣٠%	٢٠ق	الحضور شرح المهام تجهيز المكان	تهيئة الجهاز الدوري التنفسي وعضلات الجسم	النشاط الاداري : مقابلة الطلاب واخذ الغياب الاحماء العام :جري متوسط السرعة حول الميدان الخاص : (وقوف) انبطاح مائل ثني الركبتين و قذف الرجلين خلفا رجوع لثني الركبتين وقوف . الاطالة : ١- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا مع رفع الامشاط . ٢- (وقوف) تشبيك الذراعين عاليا (تبادل ميل الجذع للخلف ٣- (وقوف) ذراعين ثبات وسط) تبادل الطعن اماما تمرينات عامة : (وقوف) انبطاح مائل ثني و قذف الرجلين خلفا وقوف .	المقدمة	
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات القوة : (رقود) . رفع الرجلين ٥ درجة	تهيئة الجسم للتمرينات		الجزء الرئيسي	
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات التحمل : (وقوف مواجه للمقعد السويدي) . تبادل الوثب على جانبي المقعد				
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات المرونة : (وقوف فتحاً . الذراعان جانباً) . تبادل لف الجذع جانباً .				
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات السرعة : (وقوف) . جري ٦٠ متر بين خطين.				
	١ق	٦مرات	٥٠%	٦ق	تمرينات الرشاقة : (وقوف) الجري المكوكي ١٠ امتار ٦x وحساب الزمن .				
			٢٠%	١٠ق					الاستشفاء