|  |  |
| --- | --- |
| **الموضوع** | **الأسبوع** |
| النشاط البدني و الصحة | الأول |
| اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | الثاني |
| عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | الثالث |
| العوامل المؤثرة على مدى الاستفادة من التدريب البدني | الرابع |
| أسس التهيئة البدنية | الخامس |
| تنمية اللياقة القلبية التنفسية | السادس |
| تنمية اللياقة العضلية الهيكلية | السابع |
| اختبار (نظري) | الثامن |
| التركيب الجسماني | التاسع |
| خفض نسبة الشحوم بالجسم | العاشر |
| التدريب الدائري ي برامج التهيئة البدنية | الحادي عشر |
| الإحماء و التهدئة | الثاني عشر |
| اختبار (عملي) | الثالث عشر |
| تسليم البحوث و مناقشتها | الرابع عشر |
| مراجعة عامة | الخامس عشر |