توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | | **الأول** | **المادة:** | **تربية بدنية** | **عدد الحصص في الأسبوع** | | | **3** |
| **الأسبوع** | **الوحدة التعليمية** | | **موضوعات المحتوى** | | | | | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** | **قياسات عناصر اللياقة البدنية** | |
| الأسبوع (1)  20/8/1444هـ - 12/3/2023م  إلى  24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الأولى | | مفهوم الغذاء الصحيح | | | | | --- | قياس المرونة | |
| مكونات الغذاء الصحيح | | | | |
| الاتزان | | | | | الاتزان |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الثامنة | | العدو الصحيح في خط مستقيم | | | | | الاتزان | قياس المرونة | |
| يتبع: العدو الصحيح في خط مستقيم | | | | |
| الاهتزاز الصحيح | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الثامنة | | الاتزان باستناد الظهر على الحائط | | | | | الاتزان | القياسات الجسمية | |
| يتبع: الاتزان باستناد الظهر على الحائط | | | | |
| ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | | التوافق | | | | | التوافق | القياسات الجسمية | |
| التاسعة | | العدو الصحيح في خط منحني | | | | |
| يتبع: العدو الصحيح في خط منحني | | | | |
| الأسبوع (5)  18/9/1444هـ - 9/4/2023م  إلى  22/9/1444هـ - 13/4/2023م | التاسعة | | إيقاف الكرة بالقدم | | | | | التوافق | القياسات الجسمية | |
| يتبع: إيقاف الكرة بالقدم | | | | |
| الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** |  | |  | | | | |  |  | |
| التاسعة | | يتبع: الوقوف على قاعدة ثابتة بقدم واحدة | | | | | التوافق |  | |
| ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الأولى | | الرشاقة | | | | | الرشاقة | قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم  (رمي الكرة من وضع الجلوس) | |
| العاشرة | | العدو الصحيح في خط متعرج | | | | |
| يتبع: العدو الصحيح في خط متعرج | | | | |
| الأسبوع (8)  17/10/1444هـ - 7/5/2023م  إلى  21/10/1444هـ - 11/5/2023م | العاشرة | | الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه | | | | | الرشاقة | قياس القدرة العضلية  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| يتبع: الارتكاز على مشط القدم وتغيير الاتجاه | | | | |
| الجري بالكرة | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | العاشرة | | يتبع: الجري بالكرة | | | | | الرشاقة | قياس السرعة  (الجري 20 متر) | |
| يتبع: الجري بالكرة | | | | |
| ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | |
| الأسبوع (10)  1/11/1444هـ - 21/5/2023م  إلى  5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه: الوحدة الأولى | | مدخل في رياضة الكاراتيه  وقفه الانتباه (هيسكو - داتشي)  غلق قبضة اليد | | | | | الاتزان | قياس الرشاقة  (الجري على شكل حرف T) | |
| الوقفة المتوازية (هيكو - داتشي) | | | | |
| وقفة الاستعداد (شيزن - تاي) | | | | |
| الأسبوع (11)  8/11/1444هـ - 28/5/2023م  إلى  12/11/1444هـ 1/6/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه: الوحدة الثانية | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات  (جودان - تسوكي) | | | | | التوافق | قياس التوافق | |
| يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات  (جودان - تسوكي) | | | | |
| يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات  (جودان - تسوكي) | | | | |
| الأسبوع (12)  15/11/1444هـ - 4/6/2023م  إلى  19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه: الوحدة الثانية | | اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات  (شودان - تسوكي) | | | | | الرشاقة | قياس الاتزان الثابت والحركي | |
| يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات  (شودان - تسوكي) | | | | |
| يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة من الثبات  (شودان - تسوكي) | | | | |
| الأسبوع (13)  22/11/1444هـ - 11/6/2023م  إلى  26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق | | | | | | | التوافق | -- | |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة | | | | | | | الرشاقة |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان | | | | | | | الاتزان |
| الأسبوع (14)  29/11/1444هـ - 18/6/2023م  إلى  4/12/1444هـ - 22/6/2023م | اختبارات الفصل الدراسي الثالث | | | | | | | |  | |

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | | **الثاني** | **المادة:** | **تربية بدنية** | **عدد الحصص في الأسبوع** | | | **3** |
| **الأسبوع** | **الوحدة التعليمية** | | **موضوعات المحتوى** | | | | | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** | **قياسات عناصر اللياقة البدنية** | |
| الأسبوع (1)  20/8/1444هـ - 12/3/2023م  إلى  24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الأولى | | أهمية الغذاء الصحي | | | | | --- | قياس المرونة | |
| كيفية اختيار الغذاء الصحي | | | | |
| الاتزان | | | | | الاتزان |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الثامنة | | الوقوف على الكتفين | | | | | الاتزان | قياس المرونة | |
| يتبع: الوقوف على الكتفين | | | | |
| يتبع: الوقوف على الكتفين | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الثامنة | | الإرسال الصحيح للكرة باليد | | | | | الاتزان | القياسات الجسمية | |
| يتبع: الإرسال الصحيح للكرة باليد | | | | |
| ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | | التوافق | | | | | التوافق | القياسات الجسمية | |
| التاسعة | | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة | | | | |
| يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة | | | | |
| الأسبوع (5)  18/9/1444هـ - 9/4/2023م  إلى  22/9/1444هـ - 13/4/2023م | التاسعة | | الاتزان نصفًا على الركبة | | | | | التوافق | القياسات الجسمية | |
| الإرسال الصحيح للكرة بالقدم | | | | |
| يتبع: الإرسال الصحيح للكرة بالقدم | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** |  | |  | | | | |  |  | |
| التاسعة | | ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | | التوافق |  | |
| ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الأولى | | الرشاقة | | | | | الرشاقة | قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم  (رمي الكرة من وضع الجلوس) | |
| العاشرة | | الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة | | | | |
| يتبع: الهبوط الصحيح من ارتفاعات منخفضة | | | | |
| الأسبوع (8)  17/10/1444هـ - 7/5/2023م  إلى  21/10/1444هـ - 11/5/2023م | العاشرة | | الوقوف على الرأس نصفًا | | | | | الرشاقة | قياس القدرة العضلية  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| يتبع: الوقوف على الرأس نصفًا | | | | |
| يتبع: الوقوف على الرأس نصفًا | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | العاشرة | | الاحتضان الصحيح للكرة | | | | | الرشاقة | قياس السرعة  (الجري 20 متر) | |
| يتبع: الاحتضان الصحيح للكرة | | | | |
| ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | |
| الأسبوع (10)  1/11/1444هـ - 21/5/2023م  إلى  5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه: الوحدة الثالثة | | الركلة الأمامية (ماي – جيري) من الثبات | | | | | الاتزان | قياس الرشاقة  (الجري على شكل حرف T) | |
| يتبع: الركلة الأمامية (ماي – جيري) من الثبات | | | | |
| يتبع: الركلة الأمامية (ماي – جيري) من الثبات | | | | |
| الأسبوع (11)  8/11/1444هـ - 28/5/2023م  إلى  12/11/1444هـ 1/6/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه: الوحدة الرابعة | | الصد من أسفل إلى أعلى (أجي – أوكي) من الثبات | | | | | التوافق | قياس التوافق | |
| يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي – أوكي) من الثبات | | | | |
| يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي – أوكي) من الثبات | | | | |
| الأسبوع (12)  15/11/1444هـ - 4/6/2023م  إلى  19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه: الوحدة الخامسة | | الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو – أوكي) من الثبات | | | | | الرشاقة | قياس الاتزان الثابت والحركي | |
| يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو – أوكي) من الثبات | | | | |
| يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو – أوكي) من الثبات | | | | |
| الأسبوع (13)  22/11/1444هـ - 11/6/2023م  إلى  26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق | | | | | | | التوافق |  | |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة | | | | | | | الرشاقة |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان | | | | | | | الاتزان |
| الأسبوع (14)  29/11/1444هـ - 18/6/2023م  إلى  4/12/1444هـ - 22/6/2023م | اختبارات الفصل الدراسي الثالث | | | | | | | |  | |

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الثالث للعام الدراسي 1444هـ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | | **الثالث** | **المادة:** | **تربية بدنية** | **عدد الحصص في الأسبوع** | | | **3** |
| **الأسبوع** | **الوحدة التعليمية** | | **موضوعات المحتوى** | | | | | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** | **قياسات عناصر اللياقة البدنية** | |
| الأسبوع (1)  20/8/1444هـ - 12/3/2023م  إلى  24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الأولى | | الغذاء الصحي اليومي | | | | | --- | القياسات القبلية | |
| أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي | | | | |
| الاتزان | | | | | الاتزان |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الثامنة | | الالتفاف والدوران حول محوري الجسم الطولي والعرضي | | | | | الاتزان | قياس المرونة | |
| التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالم عمودية | | | | |
| يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة سلالم عمودية | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الثامنة | | التصويب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك | | | | | الاتزان | القياسات الجسمية | |
| يتبع: التصويب بيد واحدة على هدف ثابت أو متحرك | | | | |
| ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | | التوافق | | | | | التوافق | القياسات الجسمية | |
| التاسعة | | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية | | | | |
| يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة عقل حائطية | | | | |
| الأسبوع (5)  18/9/1444هـ - 9/4/2023م  إلى  22/9/1444هـ - 13/4/2023م | التاسعة | | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة | | | | | التوافق | القياسات الجسمية | |
| يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة | | | | |
| يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة بواسطة حبال معلقة | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** |  | |  | | | | |  |  | |
| التاسعة | | ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | | التوافق | قياس الاتزان الثابت والحركي | |
| ألعاب حركية تعزز المهارات الحركية التابعة للوحدة التعليمية، وتبرز القدرات الفردية | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الأولى | | الرشاقة | | | | | الرشاقة | قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم  (رمي الكرة من وضع الجلوس) | |
| العاشرة | | ألعاب تمهيدية في كرة القدم | | | | |
| يتبع: ألعاب تمهيدية في كرة القدم | | | | |
| الأسبوع (8)  17/10/1444هـ - 7/5/2023م  إلى  21/10/1444هـ - 11/5/2023م | العاشرة | | ألعاب تمهيدية في الكرة الطائرة | | | | | الرشاقة | قياس القدرة العضلية  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| يتبع: ألعاب تمهيدية في الكرة الطائرة | | | | |
| ألعاب تمهيدية في كرة السلة | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | العاشرة | | ألعاب تمهيدية في كرة اليد | | | | | الرشاقة | قياس السرعة  (الجري 20 متر) | |
| ألعاب تمهيدية في ألعاب المضرب | | | | |
| يتبع: ألعاب تمهيدية في ألعاب المضرب | | | | |
| الأسبوع (10)  1/11/1444هـ - 21/5/2023م  إلى  5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه: الوحدة الثالثة | | الركلة الأمامية (ماي – جيري) من الثبات | | | | | الاتزان | قياس اللياقة القلبية التنفسية  (الجري المكوكي) | |
| يتبع: الركلة الأمامية (ماي – جيري) من الثبات | | | | |
| يتبع: الركلة الأمامية (ماي – جيري) من الثبات | | | | |
| الأسبوع (11)  8/11/1444هـ - 28/5/2023م  إلى  12/11/1444هـ 1/6/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه: الوحدة الرابعة | | الصد من أسفل إلى أعلى (أجي – أوكي) من الثبات | | | | | التوافق | قياس التوافق | |
| يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي – أوكي) من الثبات | | | | |
| يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى (أجي – أوكي) من الثبات | | | | |
| الأسبوع (12)  15/11/1444هـ - 4/6/2023م  إلى  19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه: الوحدة الخامسة | | الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو – أوكي) من الثبات | | | | | الرشاقة | قياس الرشاقة  (الجري على شكل حرف T) | |
| يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو – أوكي) من الثبات | | | | |
| يتبع: الصد من الخارج إلى الداخل (سوتو – أوكي) من الثبات | | | | |
| الأسبوع (13)  22/11/1444هـ - 11/6/2023م  إلى  26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر التوافق | | | | | | | التوافق | القياسات البعدية | |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الرشاقة | | | | | | | الرشاقة |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصر الاتزان | | | | | | | الاتزان |
| الأسبوع (14)  29/11/1444هـ - 18/6/2023م  إلى  4/12/1444هـ - 22/6/2023م | اختبارات الفصل الدراسي الثالث | | | | | | | |  | |