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 - 12/3/2023مإلى24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الأولى | مفهوم الغذاء الصحيح | --- | قياس المرونة |
| مكونات الغذاء الصحيح |
| الاتزان | الاتزان |
| الأسبوع (2)27/8/1444هـ- 19/3/2023مإلى1/9/1444هـ - 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 - 26/3/2023مإلى8/9/1444هـ - 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 - 2/4/2023مإلى15/9/1444هـ - 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 - 9/4/2023مإلى22/9/1444هـ - 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 26/4/2023مإلى7/10/1444هـ - 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 30/4/2023مإلى14/10/1444هـ - 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 - 7/5/2023مإلى21/10/1444هـ - 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 - 14/5/2023مإلى28/10/1444هـ - 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 - 21/5/2023مإلى5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه: الوحدة الأولى | مدخل في رياضة الكاراتيهوقفه 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 - 28/5/2023مإلى12/11/1444هـ 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 - 4/6/2023مإلى19/11/1444هـ - 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 - 11/6/2023مإلى26/11/1444هـ - 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 - 18/6/2023مإلى4/12/1444هـ - 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 - 12/3/2023مإلى24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الأولى | أهمية الغذاء الصحي | --- | قياس المرونة |
| كيفية اختيار الغذاء الصحي |
| الاتزان | الاتزان |
| الأسبوع (2)27/8/1444هـ- 19/3/2023مإلى1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الثامنة | الوقوف على الكتفين | الاتزان | قياس المرونة |
| يتبع: الوقوف على الكتفين |
| يتبع: الوقوف على الكتفين |
| الأسبوع (3)4/9/1444هـ - 26/3/2023مإلى8/9/1444هـ - 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 - 2/4/2023مإلى15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | التوافق | التوافق | القياسات الجسمية |
| التاسعة | التسلق بطريقة صحيحة وآمنة |
| يتبع: التسلق بطريقة صحيحة وآمنة |
| الأسبوع (5)18/9/1444هـ - 9/4/2023مإلى22/9/1444هـ - 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 26/4/2023مإلى7/10/1444هـ - 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 30/4/2023مإلى14/10/1444هـ - 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 - 7/5/2023مإلى21/10/1444هـ - 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 - 14/5/2023مإلى28/10/1444هـ - 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 - 21/5/2023مإلى5/11/1444هـ - 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 - 28/5/2023مإلى12/11/1444هـ 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 - 4/6/2023مإلى19/11/1444هـ - 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 - 11/6/2023مإلى26/11/1444هـ - 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 - 18/6/2023مإلى4/12/1444هـ - 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 - 12/3/2023مإلى24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الأولى | الغذاء الصحي اليومي | --- | القياسات القبلية |
| أضرار عدم الالتزام بالغذاء الصحي |
| الاتزان | الاتزان |
| الأسبوع (2)27/8/1444هـ- 19/3/2023مإلى1/9/1444هـ - 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 - 26/3/2023مإلى8/9/1444هـ - 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 - 2/4/2023مإلى15/9/1444هـ - 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 - 9/4/2023مإلى22/9/1444هـ - 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 26/4/2023مإلى7/10/1444هـ - 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 30/4/2023مإلى14/10/1444هـ - 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 - 7/5/2023مإلى21/10/1444هـ - 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 - 14/5/2023مإلى28/10/1444هـ - 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 - 21/5/2023مإلى5/11/1444هـ - 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 - 28/5/2023مإلى12/11/1444هـ 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 - 4/6/2023مإلى19/11/1444هـ - 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 - 11/6/2023مإلى26/11/1444هـ - 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 - 18/6/2023مإلى4/12/1444هـ - 22/6/2023م | اختبارات الفصل الدراسي الثالث |  |