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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **المتوسطة** | **الصف:** | | **الأول** | **المادة:** | **تربية بدنية** | **عدد الحصص في الأسبوع** | | | **2** |
| **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 | الرابعة:  كرة السلة | | التمريرة المرتدة باليدين | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **القياسات القبلية** | |
| يتبع: التمريرة المرتدة باليدين | | | | |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | الرمية الحرة | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**  (الجلوس من وضع الرقود) | |
| يتبع: الرمية الحرة | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | القانون: المادة (14): السيطرة على الكرة، المادة (15): كيف تلعب الكرة | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| الأولى | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | | الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر  (14- 18 سنة) | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| دور التغذية الصحية في تحسين الأداء الرياضي | | | | |
| الأسبوع (5)  18/9/1444هـ - 9/4/2023م  إلى  22/9/1444هـ - 13/4/2023م | الأولى | | المرونة  القدرة العضلية | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| الثامنة:  الريشة الطائرة | | القانون: المادة (11): اللعب الزوجي، المادة (12): أخطاء منطقة الإرسال | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** | الثامنة:  الريشة الطائرة | | مسك المضرب (المسكة الأمامية/ الخلفية) | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس المرونة** | |
| وقفة الاستعداد | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:  الريشة الطائرة | | الإرسال | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم:**  (رمي الكرة من وضع الجلوس) | |
| الأولى | | اللياقة القلبية التنفسية  القدرة العضلية | | | | |
| الأسبوع (8)  17/10/1444هـ - 7/5/2023م  إلى  21/10/1444هـ - 11/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | وقفة الاستعداد في الدفاع | | | | | اللياقة القلبية التنفسية  القدرة العضلية | **قياس القدرة العضلية:**  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| التصويب من مستوى الحوض | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | يتبع: التصويب من مستوى الحوض | | | | | اللياقة القلبية التنفسية  القدرة العضلية | **قياس السرعة:**  (الجري 20 متر) | |
| القانون: المادة (12): رمية حارس المرمى، المادة (2): الرمية الحرة، المادة (13) | | | | |
| الأسبوع (10)  1/11/1444هـ - 21/5/2023م  إلى  5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه:  الوحدة الأولى | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من اسفل إلى أعلى) /"آجى - أوكي " | | | | | اللياقة القلبية التنفسية  القدرة العضلية | **قياس اللياقة القلبية التنفسية:**  (الجري المكوكي) | |
| كاراتيه:  الوحدة الثانية | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من الخارج للداخل) /"سوتو - أوكي " | | | | |
| الأسبوع (11)  8/11/1444هـ - 28/5/2023م  إلى  12/11/1444هـ 1/6/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه:  الوحدة الثالثة | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من أعلى إلى أسفل) /"جيدان - براي " | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **الرشاقة:**  (الجري على شكل حرف T) | |
| كاراتيه:  الوحدة الرابعة | | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | |
| الأسبوع (12)  15/11/1444هـ - 4/6/2023م  إلى  19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه:  الوحدة الرابعة | | يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **القياسات البعدية** | |
|  | | يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | |
| الأسبوع (13)  22/11/1444هـ - 11/6/2023م  إلى  26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري اللياقة القلبية التنفسية والقدرة العضلية | | | | | | | اللياقة القلبية التنفسية  القدرة العضلية | **القياسات البعدية** | |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة | | | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة |
| 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:** | **المتوسطة** | **الصف:** | | **الثاني** | **المادة:** | **تربية بدنية** | **عدد الحصص في الأسبوع** | | | **2** |
| **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 | الرابعة:  كرة السلة | | الارتكاز الخلفي | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **القياسات القبلية** | |
| التمريرة الخطافية | | | | |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | التصويب من الوثب | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**  (الجلوس من وضع الرقود) | |
| يتبع: التصويب من الوثب | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | القانون: المادة (16): تسجيل الهدف (السلة) وقيمتها، المادة (17): رمية الإدخال | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| الأولى | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | | التغذية المناسبة قبل ممارسة النشاط البدني | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| التغذية المناسبة أثناء وبعد ممارسة النشاط البدني | | | | |
| الأسبوع (5)  18/9/1444هـ - 9/4/2023م  إلى  22/9/1444هـ - 13/4/2023م | الأولى | | المرونة  القدرة العضلية | | | | | -- | القياسات الجسمية | |
| الثامنة:  الريشة الطائرة | | القانون: المادة (13): الأخطاء، المادة (14): الضربات المعادة | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** | الثامنة:  الريشة الطائرة | | مسكة المضرب (مسكة شكل 7) | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس المرونة** | |
| الإرسال الخلفي | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:  الريشة الطائرة | | الإسقاط من فوق الرأس | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم:**  (رمي الكرة من وضع الجلوس) | |
| الأولى | | المرونة  الاتزان | | | | |
| الأسبوع (8)  17/10/1444هـ - 7/5/2023م  إلى  21/10/1444هـ - 11/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | الرمية الجزائية | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس القدرة العضلية:**  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| التصويبة السلمية من المشي | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | التصويبة السلمية من الجري | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس السرعة:**  (الجري 20 متر) | |
| القانون: المادة (14): رمية الـ "7" متر، المادة (15): رمية الحكم | | | | |
| الأسبوع (10)  1/11/1444هـ - 21/5/2023م  إلى  5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه:  الوحدة الأولى | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من اسفل إلى أعلى) /"آجى - أوكي " | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس اللياقة القلبية التنفسية:**  (الجري المكوكي) | |
| كاراتيه:  الوحدة الثانية | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من الخارج للداخل) /"سوتو - أوكي " | | | | |
| الأسبوع (11)  8/11/1444هـ - 28/5/2023م  إلى  12/11/1444هـ 1/6/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه:  الوحدة الثالثة | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من أعلى إلى أسفل) /"جيدان - براي " | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس الاتزان الثابت والحركي** | |
| كاراتيه:  الوحدة الرابعة | | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | |
| الأسبوع (12)  15/11/1444هـ - 4/6/2023م  إلى  19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه:  الوحدة الرابعة | | يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **الرشاقة:**  (الجري على شكل حرف T) | |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | |
| الأسبوع (13)  22/11/1444هـ - 11/6/2023م  إلى  26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة | | | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **القياسات البعدية** | |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري المرونة والاتزان | | | | | | | المرونة  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:** | **المتوسطة** | **الصف:** | | **الثالث** | **المادة:** | **تربية بدنية** | **عدد الحصص في الأسبوع** | | | **2** |
| **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 | الرابعة:  كرة السلة | | الخداع بدون كرة - بالكرة | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **القياسات القبلية** | |
| يتبع: الخداع بدون كرة - بالكرة | | | | |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | المحاورة من خلف الظهر | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**  (الجلوس من وضع الرقود) | |
| التصويب مع الحركة (الثلاثية) | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | القانون: المادة (18): الوقت المستقطع، المادة (24): المحاورة، المادة (25): الجري. | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| الأولى | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | | التغذية المناسبة بعد ممارسة النشاط البدني  العلاقة بين الغذاء الصحي والوزن | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| اختلاف الاحتياج الغذائي اليومي بين الذكور والإناث | | | | |
| الأسبوع (5)  18/9/1444هـ - 9/4/2023م  إلى  22/9/1444هـ - 13/4/2023م | الأولى | | المرونة  القدرة العضلية | | | | | -- | القياسات الجسمية | |
| الثامنة:  الريشة الطائرة | | القانون: المادة (15): الريشة خارج اللعب، المادة (16): اللعب المستمر وسوء السلوك والجزاءات | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** | الثامنة:  الريشة الطائرة | | الإرسال العالي | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس المرونة** | |
| الضربة الساحقة بوجه وظهر المضرب | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:  الريشة الطائرة | | الكرة الساقطة | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم:**  (رمي الكرة من وضع الجلوس) | |
| الأولى | | المرونة  الاتزان | | | | |
| الأسبوع (8)  17/10/1444هـ - 7/5/2023م  إلى  21/10/1444هـ - 11/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | دفاع حائط الصد | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس القدرة العضلية:**  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| التصويبة السلمية من الوثب | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | يتبع: التصويبة السلمية من الوثب | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس السرعة:**  (الجري 20 متر) | |
| القانون: المادة (17): العقوبات | | | | |
| الأسبوع (10)  1/11/1444هـ - 21/5/2023م  إلى  5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه:  الوحدة الأولى | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من اسفل إلى أعلى) /"آجى - أوكي " | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس اللياقة القلبية التنفسية:**  (الجري المكوكي) | |
| كاراتيه:  الوحدة الثانية | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من الخارج للداخل) /"سوتو - أوكي " | | | | |
| الأسبوع (11)  8/11/1444هـ - 28/5/2023م  إلى  12/11/1444هـ 1/6/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه:  الوحدة الثالثة | | المهارات الدفاعية من الحركة:  (الصد من أعلى إلى أسفل) /"جيدان - براي " | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس الاتزان الثابت والحركي** | |
| كاراتيه:  الوحدة الرابعة | | تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | |
| الأسبوع (12)  15/11/1444هـ - 4/6/2023م  إلى  19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه:  الوحدة الرابعة | | يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **الرشاقة:**  (الجري على شكل حرف T) | |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"  (تعزيز نواتج التعلم) | | | | |
| الأسبوع (13)  22/11/1444هـ - 11/6/2023م  إلى  26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة | | | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **القياسات البعدية** | |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري المرونة والاتزان | | | | | | | المرونة  الاتزان |
| الأسبوع (14)  29/11/1444هـ - 18/6/2023م  إلى  4/12/1444هـ - 22/6/2023م | اختبارات الفصل الدراسي الثالث | | | | | | | |  | |