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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **الابتدائية** | **الصف:** | | **الرابع** | **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 | | مسك الكرة  وقفة الاستعداد | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **القياسات القبلية** | |
| التمريرة الصدرية | | | | |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | المحاورة العالية والمنخفضة | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**  (الجلوس من وضع الرقود) | |
| التصويب بيد واحدة من الكتف | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | القانون: المادة (2): ساحة اللعب، المادة (3): التجهيزات | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| الأولى | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | | الأنماط الغذائية الصحية | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها | | | | |
| 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 (1): الملعب وتجهيزاته، المادة (2): الريشة، المادة (4): المضرب | | | | |
| 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)  وقفة الاستعداد | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس المرونة** | |
| الإرسال المنخفض | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:  الريشة الطائرة | | الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب | | | | | 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 | | تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف | | | | | اللياقة القلبية التنفسية  القدرة العضلية | **قياس القدرة العضلية:**  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | تنطيط الكرة بيد واحدة | | | | | اللياقة القلبية التنفسية  القدرة العضلية | **قياس السرعة:**  (الجري 20 متر) | |
| القانون: المادة (1): الملعب وتجهيزاته، المادة (2): وقت اللعب، المادة (4): الفريق | | | | |
| الأسبوع (10)  1/11/1444هـ - 21/5/2023م  إلى  5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه:  الوحدة الأولى | | الوقفات / (وقفة الارتكاز الأمامي):  "زنكتسو – داتشي"  "جيدان – براي. زنكتسو – داتشي" | | | | | اللياقة القلبية التنفسية  القدرة العضلية | **قياس اللياقة القلبية التنفسية:**  (الجري المكوكي) | |
| كاراتيه:  الوحدة الثانية | | المهارات الهجومية من الحركة:  (اللكمة الأمامية المستقيمة) /"جودان-آوى-تسوكي" | | | | |
| الأسبوع (11)  8/11/1444هـ - 28/5/2023م  إلى  12/11/1444هـ 1/6/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه:  الوحدة الثالثة | | المهارات الهجومية من الحركة:  (اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **الرشاقة:**  (الجري على شكل حرف T) | |
| كاراتيه:  الوحدة الرابعة | | المهارات الهجومية من الحركة /(الركلة الأمامية)  "ماي-جيري" | | | | |
| الأسبوع (12)  15/11/1444هـ - 4/6/2023م  إلى  19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه:  الوحدة الرابعة | | يتبع: المهارات الهجومية من الحركة /(الركلة الأمامية):  "ماي-جيري" | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **القياسات البعدية** | |
| كاراتيه:  الوحدة الخامسة | | 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:** | **الابتدائية** | **الصف:** | | **الخامس** | **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** | |
| تنطيط الكرات العالية والمنخفضة | | | | |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**  (الجلوس من وضع الرقود) | |
| التصويب من القفز  التوقف في عدة وفي عدتين | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | القانون: المادة (5): اللاعبون، المادة (8): وقت اللعب، المادة (9): بداية ونهاية الربع. | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| الأولى | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | | | | |
| الأسبوع (4)  11/9/1444هـ - 2/4/2023م  إلى  15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | | بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| علاقة الرياضة بالغذاء الصحي  الإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي | | | | |
| 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 (6): القرعة، المادة (7): تسجيل النقاط، المادة (9): الإرسال | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** | الثامنة:  الريشة الطائرة | | الإرسال المرتفع | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس المرونة** | |
| ضربة الرد الأمامية  الضربة المدفوعة الأمامية | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:  الريشة الطائرة | | الضربة المقوسة الأمامية  الضربة الأمامية 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 | | تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس القدرة العضلية:**  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| تنطيط الكرة العالية والمنخفضة | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس السرعة:**  (الجري 20 متر) | |
| القانون: المادة (6): منطقة المرمى، المادة (7): لعب الكرة، المادة (9): تسجيل الهدف | | | | |
| 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:** | **الابتدائية** | **الصف:** | | **السادس** | **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 (الأمامي – الخلفي) | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **القياسات القبلية** | |
| التمريرة المرتدة بيد واحدة | | | | |
| الأسبوع (2)  27/8/1444هـ- 19/3/2023م  إلى  1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | التصويب السلمي | | | | | قوة عضلات البطن  الرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**  (الجلوس من وضع الرقود) | |
| المحاورة بالكرة  تصويب الكرة من الثبات | | | | |
| الأسبوع (3)  4/9/1444هـ - 26/3/2023م  إلى  8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الرابعة:  كرة السلة | | القانون: المادة (10): الحالة القانونية للكرة، المادة (12): كرة اللعب والحيازة المتبادلة، المادة (13): 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 من العناصر الغذائية | | | | | -- | **القياسات الجسمية** | |
| الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (5- 13 سنة) | | | | |
| 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 (8): تبديل الملعب، المادة (10): اللعب الفردي | | | | |
| الأسبوع (6)  6/10/1444هـ 26/4/2023م  إلى  7/10/1444هـ - 27/4/2023م  **إجازة عيد الفطر** | الثامنة:  الريشة الطائرة | | مسكة المضرب الخلفية  الإرسال الأمامي | | | | | المرونة  القدرة العضلية | **قياس المرونة** | |
| الضربة الساحقة الأمامية | | | | |
| الأسبوع (7)  10/10/1444هـ 30/4/2023م  إلى  14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:  الريشة الطائرة | | ضربة الصد الأمامية  الضربة المقوسة الخلفية | | | | | 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 | | تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأس  تمرير الكرة من الحركة (المشي – الجري) | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس القدرة العضلية:**  (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) | |
| المحاورة بالكرة | | | | |
| الأسبوع (9)  24/10/1444هـ - 14/5/2023م  إلى  28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:  كرة اليد | | التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز | | | | | المرونة  الاتزان | **قياس السرعة:**  (الجري 20 متر) | |
| القانون: المادة (8): الدخول على المنافس، المادة (10): رمية الإرسال، المادة (11): الرمية الجانبية | | | | |
| 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 | | | | | | | |  | |