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 - 12/3/2023مإلى24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الرابعة:كرة السلة | مسك الكرةوقفة الاستعداد | قوة عضلات البطنالرشاقة | **القياسات القبلية** |
| التمريرة الصدرية |
| الأسبوع (2)27/8/1444هـ- 19/3/2023مإلى1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:كرة السلة | المحاورة العالية والمنخفضة | قوة عضلات البطنالرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**(الجلوس من وضع الرقود) |
| التصويب بيد واحدة من الكتف |
| الأسبوع (3)4/9/1444هـ - 26/3/2023مإلى8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الرابعة:كرة السلة | القانون: المادة (2): ساحة اللعب، المادة (3): التجهيزات | -- | **القياسات الجسمية** |
| الأولى | قوة عضلات البطنالرشاقة |
| الأسبوع (4)11/9/1444هـ - 2/4/2023مإلى15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | الأنماط الغذائية الصحية | -- | **القياسات الجسمية** |
| الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها |
| الأسبوع (5)18/9/1444هـ - 9/4/2023مإلى22/9/1444هـ - 13/4/2023م | الأولى | المرونةالقدرة العضلية | -- | **القياسات الجسمية** |
| الثامنة:الريشة الطائرة | القانون: المادة (1): الملعب وتجهيزاته، المادة (2): الريشة، المادة (4): المضرب |
| الأسبوع (6)6/10/1444هـ 26/4/2023مإلى7/10/1444هـ - 27/4/2023م**إجازة عيد الفطر** | الثامنة:الريشة الطائرة | مسك المضرب (المسكة الأمامية)وقفة الاستعداد | المرونةالقدرة العضلية | **قياس المرونة** |
| الإرسال المنخفض |
| الأسبوع (7)10/10/1444هـ 30/4/2023مإلى14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:الريشة الطائرة | الضربة الأمامية بوجه وظهر المضرب | المرونةالقدرة العضلية | **قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم:**(رمي الكرة من وضع الجلوس) |
| الأولى | اللياقة القلبية التنفسيةالقدرة العضلية |
| الأسبوع (8)17/10/1444هـ - 7/5/2023مإلى21/10/1444هـ - 11/5/2023م | الخامسة:كرة اليد | تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف | اللياقة القلبية التنفسيةالقدرة العضلية | **قياس القدرة العضلية:**(الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) |
| استلام الكرة باليدين من مستوى الصدر |
| الأسبوع (9)24/10/1444هـ - 14/5/2023مإلى28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:كرة اليد | تنطيط الكرة بيد واحدة | اللياقة القلبية التنفسيةالقدرة العضلية | **قياس السرعة:**(الجري 20 متر) |
| القانون: المادة (1): الملعب وتجهيزاته، المادة (2): وقت اللعب، المادة (4): الفريق |
| الأسبوع (10)1/11/1444هـ - 21/5/2023مإلى5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه:الوحدة الأولى | الوقفات / (وقفة الارتكاز الأمامي):"زنكتسو – داتشي""جيدان – براي. زنكتسو – داتشي" | اللياقة القلبية التنفسيةالقدرة 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 - 28/5/2023مإلى12/11/1444هـ 1/6/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه:الوحدة الثالثة | المهارات الهجومية من الحركة:(اللكمة الأمامية المستقيمة)/ "شودان-آوى-تسوكي" | قوة عضلات البطنالرشاقة | **الرشاقة:**(الجري على شكل حرف T) |
| كاراتيه:الوحدة الرابعة | المهارات الهجومية من الحركة /(الركلة الأمامية)"ماي-جيري" |
| الأسبوع (12)15/11/1444هـ - 4/6/2023مإلى19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه:الوحدة الرابعة | يتبع: المهارات الهجومية من الحركة /(الركلة الأمامية):"ماي-جيري" | المرونةالقدرة العضلية | **القياسات البعدية** |
| كاراتيه:الوحدة الخامسة | تطبيقات الأداء "جملة حركية"(تعزيز نواتج التعلم) |
| الأسبوع (13)22/11/1444هـ - 11/6/2023مإلى26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري اللياقة القلبية التنفسية والقدرة العضلية | اللياقة القلبية التنفسيةالقدرة العضلية | **القياسات البعدية** |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة | قوة عضلات البطنالرشاقة |
| 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:** | **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 - 12/3/2023مإلى24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الرابعة:كرة السلة | التمريرة المرتدة باليدين | قوة عضلات البطنالرشاقة | **القياسات القبلية** |
| تنطيط الكرات العالية والمنخفضة |
| الأسبوع (2)27/8/1444هـ- 19/3/2023مإلى1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:كرة السلة | المحاورة مع تغيير السرعة - الاتجاه | قوة عضلات البطنالرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**(الجلوس من وضع الرقود) |
| التصويب من القفزالتوقف في عدة وفي عدتين |
| الأسبوع (3)4/9/1444هـ - 26/3/2023مإلى8/9/1444هـ - 30/3/2023م | الرابعة:كرة السلة | القانون: المادة (5): اللاعبون، المادة (8): وقت اللعب، المادة (9): بداية ونهاية الربع. | -- | **القياسات الجسمية** |
| الأولى | قوة عضلات البطنالرشاقة |
| الأسبوع (4)11/9/1444هـ - 2/4/2023مإلى15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | بطاقة المعلومات الغذائية والوقاية من الأمراض المتعلقة بالغذاء | -- | **القياسات الجسمية** |
| علاقة الرياضة بالغذاء الصحيالإرشادات الخاصة بتناول الغذاء الصحي |
| الأسبوع (5)18/9/1444هـ - 9/4/2023مإلى22/9/1444هـ - 13/4/2023م | الأولى | المرونةالقدرة العضلية | -- | القياسات الجسمية |
| الثامنة:الريشة الطائرة | القانون: المادة (6): القرعة، المادة (7): تسجيل النقاط، المادة (9): الإرسال |
| الأسبوع (6)6/10/1444هـ 26/4/2023مإلى7/10/1444هـ - 27/4/2023م**إجازة عيد الفطر** | الثامنة:الريشة الطائرة | الإرسال المرتفع | المرونةالقدرة العضلية | **قياس المرونة** |
| ضربة الرد الأماميةالضربة المدفوعة الأمامية |
| الأسبوع (7)10/10/1444هـ 30/4/2023مإلى14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:الريشة الطائرة | الضربة المقوسة الأماميةالضربة الأمامية من فوق الرأس | المرونةالاتزان | **قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم:**(رمي الكرة من وضع الجلوس) |
| الأولى | المرونةالاتزان |
| الأسبوع (8)17/10/1444هـ - 7/5/2023مإلى21/10/1444هـ - 11/5/2023م | الخامسة:كرة اليد | تمرير الكرة بيد واحدة من مستوى الرأس | المرونةالاتزان | **قياس القدرة العضلية:**(الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) |
| تنطيط الكرة العالية والمنخفضة |
| الأسبوع (9)24/10/1444هـ - 14/5/2023مإلى28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:كرة اليد | تصويب الكرة من مستوى الرأس مع الارتكاز | المرونةالاتزان | **قياس السرعة:**(الجري 20 متر) |
| القانون: المادة (6): منطقة المرمى، المادة (7): لعب الكرة، المادة (9): تسجيل الهدف |
| الأسبوع (10)1/11/1444هـ - 21/5/2023مإلى5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه:الوحدة الأولى | المهارات الدفاعية من الحركة:(الصد من اسفل إلى أعلى) /"آجى - أوكي " | المرونةالقدرة 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 - 28/5/2023مإلى12/11/1444هـ 1/6/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه:الوحدة الثالثة | المهارات الدفاعية من الحركة:(الصد من أعلى إلى أسفل) /"جيدان - براي " | المرونةالاتزان | **قياس الاتزان الثابت والحركي** |
| كاراتيه:الوحدة الرابعة | تطبيقات الأداء "جملة حركية"(تعزيز نواتج التعلم) |
| الأسبوع (12)15/11/1444هـ - 4/6/2023مإلى19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه:الوحدة الرابعة | يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"(تعزيز نواتج التعلم) | قوة عضلات البطنالرشاقة | **الرشاقة:**(الجري على شكل حرف T) |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"(تعزيز نواتج التعلم) |
| الأسبوع (13)22/11/1444هـ - 11/6/2023مإلى26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة | قوة عضلات البطنالرشاقة | **القياسات البعدية** |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري المرونة والاتزان | المرونةالاتزان |
| 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:** | **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 - 12/3/2023مإلى24/8/1444هـ - 16/3/2023م | الرابعة:كرة السلة | الارتكاز (الأمامي – الخلفي) | قوة عضلات البطنالرشاقة | **القياسات القبلية** |
| التمريرة المرتدة بيد واحدة |
| الأسبوع (2)27/8/1444هـ- 19/3/2023مإلى1/9/1444هـ - 23/3/2023م | الرابعة:كرة السلة | التصويب السلمي | قوة عضلات البطنالرشاقة | **قياس التحمل العضلي:**(الجلوس من وضع الرقود) |
| المحاورة بالكرةتصويب الكرة من الثبات |
| الأسبوع (3)4/9/1444هـ - 26/3/2023مإلى8/9/1444هـ - 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 البطنالرشاقة |
| الأسبوع (4)11/9/1444هـ - 2/4/2023مإلى15/9/1444هـ - 6/4/2023م | الأولى | الاحتياج من العناصر الغذائية | -- | **القياسات الجسمية** |
| الاحتياج اليومي من الحصص الغذائية لعمر (5- 13 سنة) |
| الأسبوع (5)18/9/1444هـ - 9/4/2023مإلى22/9/1444هـ - 13/4/2023م | الأولى | المرونةالقدرة العضلية | -- | القياسات الجسمية |
| الثامنة:الريشة الطائرة | القانون: المادة (8): تبديل الملعب، المادة (10): اللعب الفردي |
| الأسبوع (6)6/10/1444هـ 26/4/2023مإلى7/10/1444هـ - 27/4/2023م**إجازة عيد الفطر** | الثامنة:الريشة الطائرة | مسكة المضرب الخلفيةالإرسال الأمامي | المرونةالقدرة العضلية | **قياس المرونة** |
| الضربة الساحقة الأمامية |
| الأسبوع (7)10/10/1444هـ 30/4/2023مإلى14/10/1444هـ - 4/5/2023م | الثامنة:الريشة الطائرة | ضربة الصد الأماميةالضربة المقوسة الخلفية | المرونةالاتزان | **قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم:**(رمي الكرة من وضع الجلوس) |
| الأولى | المرونةالاتزان |
| الأسبوع (8)17/10/1444هـ - 7/5/2023مإلى21/10/1444هـ - 11/5/2023م | الخامسة:كرة اليد | تمرير الكرة بيد واحدة من فوق الرأستمرير الكرة من الحركة (المشي – الجري) | المرونةالاتزان | **قياس القدرة العضلية:**(الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) |
| المحاورة بالكرة |
| الأسبوع (9)24/10/1444هـ - 14/5/2023مإلى28/10/1444هـ - 18/5/2023م | الخامسة:كرة اليد | التصويب من فوق الرأس مع الارتكاز | المرونةالاتزان | **قياس السرعة:**(الجري 20 متر) |
| القانون: المادة (8): الدخول على المنافس، المادة (10): رمية الإرسال، المادة (11): الرمية الجانبية |
| الأسبوع (10)1/11/1444هـ - 21/5/2023مإلى5/11/1444هـ - 26/5/2023م | كاراتيه:الوحدة الأولى | المهارات الدفاعية من الحركة:(الصد من اسفل إلى أعلى) /"آجى - أوكي " | المرونةالقدرة 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 - 28/5/2023مإلى12/11/1444هـ 1/6/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | كاراتيه:الوحدة الثالثة | المهارات الدفاعية من الحركة:(الصد من أعلى إلى أسفل) /"جيدان - براي " | المرونةالاتزان | **قياس الاتزان الثابت والحركي** |
| كاراتيه:الوحدة الرابعة | تطبيقات الأداء "جملة حركية"(تعزيز نواتج التعلم) |
| الأسبوع (12)15/11/1444هـ - 4/6/2023مإلى19/11/1444هـ - 8/6/2023م | كاراتيه:الوحدة الرابعة | يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"(تعزيز نواتج التعلم) | قوة عضلات البطنالرشاقة | **الرشاقة:**(الجري على شكل حرف T) |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية"(تعزيز نواتج التعلم) |
| الأسبوع (13)22/11/1444هـ - 11/6/2023مإلى26/11/1444هـ - 15/6/2023م | مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري قوة عضلات البطن والرشاقة | قوة عضلات البطنالرشاقة | **القياسات البعدية** |
| مسابقات وألعاب صغيرة تستهدف تنمية عنصري المرونة والاتزان | المرونةالاتزان |
| الأسبوع (14)29/11/1444هـ - 18/6/2023مإلى4/12/1444هـ - 22/6/2023م | اختبارات الفصل الدراسي الثالث |  |