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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **الثانوية** | **الصف:** | **الأول** | **المادة:** | **تربية صحية وبدنية (1-2)** | **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 | **الثانية:****كرة اليد** | خطة دفاع المنطقة (0،6) | السرعة | القياسات القبلية |
| يتبع: خطة دفاع المنطقة (0،6) |
| الخطة الهجومية (3،3) |
| الأسبوع (2)27/8/1444هـ- 19/3/2023مإلى1/9/1444هـ - 23/3/2023م | **الثانية:****كرة اليد** | يتبع: الخطة الهجومية (3،3) | السرعة | **قياس التحمل العضلي:**(الجلوس من وضع الرقود) |
| مواد قانونية تحكم اللعبة |
| أهمية السرعة للأداء الرياضي |
| الأسبوع (3)4/9/1444هـ - 26/3/2023مإلى8/9/1444هـ - 30/3/2023م | **الأولى:****اللياقة البدنية والصحة 1** | الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر | **---** | القياسات الجسمية |
| يتبع: الأنشطة البدنية التي تسهم في الوقاية من أمراض العصر |
| قياس مستوى النشاط البدني اليومي بالطرائق الميسرة |
| الأسبوع (4)11/9/1444هـ - 2/4/2023مإلى15/9/1444هـ - 6/4/2023م | **الثالثة:****النشاط البدني والصحة** | النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني | --- | القياسات الجسمية |
| أهمية السوائل للمجهود البدني |
| مضار المنشطات الطبيعية والصناعية أثناء ممارسة الرياضة |
| الأسبوع (5)18/9/1444هـ - 9/4/2023مإلى22/9/1444هـ - 13/4/2023م | **الخامسة:****إصابات النشاط البدني** | طرق نقل المصاب | --- | القياسات الجسمية |
| الألم الجانبي الحاد |
| التنفس الاصطناعي |
| الأسبوع (6)6/10/1444هـ 26/4/2023مإلى7/10/1444هـ - 27/4/2023م**إجازة عيد الفطر** |  |  |  |  |
| **الرابعة:****الريشة الطائرة** | الارسال المرتفع من الأسفل بوجه المضرب | التوازن | قياس المرونة |
| الضربة الساقطة بوجه المضرب |
| الأسبوع (7)10/10/1444هـ 30/4/2023مإلى14/10/1444هـ - 4/5/2023م | **الرابعة:****الريشة الطائرة** | الضربة الساحقة بوجه المضرب  | التوازن | قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم(رمي الكرة من وضع الجلوس) |
| مواد قانونية تحكم اللعبة |
| أهمية التوازن للأداء الرياضي |
| الأسبوع (8)17/10/1444هـ - 7/5/2023مإلى21/10/1444هـ - 11/5/2023م | **السادسة:****الكرة الطائرة** | الضربة الساحقة الخاطفة | الرشاقة | قياس القدرة العضلية(الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات) |
| حائط الصد الفردي |
| مواد قانونية تحكم اللعبة |
| الأسبوع (9)24/10/1444هـ - 14/5/2023مإلى28/10/1444هـ - 18/5/2023م | **السادسة:****الكرة الطائرة** | أهمية الرشاقة للأداء الرياضي | القوة العضلية | **قياس السرعة:**(الجري 20 متر) |
| **السابعة:****التنس** | الإرسال المستقيم |
| الضربة الخلفية |
| الأسبوع (10)1/11/1444هـ - 21/5/2023مإلى5/11/1444هـ - 26/5/2023م | **السابعة:****التنس** | الضربة النصف الطائرة | التحمل العضلي | **قياس اللياقة القلبية التنفسية:**(الجري المكوكي) |
| الضربة الأمامية |
| مواد قانونية تحكم اللعبة |
| الأسبوع (11)8/11/1444هـ - 28/5/2023مإلى12/11/1444هـ 1/6/2023م**إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | **الثامنة:****اللياقة البدنية والصحة 2** | قياس اللياقة القلبية التنفسية | اللياقة القلبية التنفسية | **الرشاقة:**(الجري على شكل حرف T) |
| يتبع: قياس اللياقة القلبية التنفسية |
| قياس اللياقة العضلية الهيكلية |
| الأسبوع (12)15/11/1444هـ - 4/6/2023مإلى19/11/1444هـ - 8/6/2023م | **الثامنة:****اللياقة البدنية والصحة 2** | يتبع: قياس اللياقة العضلية الهيكلية | المرونة | القياسات البعدية |
| يتبع: قياس اللياقة العضلية الهيكلية |
| قياس التركيب الجسمي |
| 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 |  |