

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	المتوسطة/ تعليم عام	الصف:	الأول	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)			
		أهم الإصابات الحرارية: (التشنج الحراري — الإعياء الحراري — الضربة الحرارية)					
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	---	القياسات الجسمية			
	الثانية: كرة القدم	رمية التماس القانون: المادة رقم (١٥) رمية التماس					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي يتبع القانون: المادة رقم (١٥) رمية التماس	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		الخداع في كرة القدم (المراوغة) القانون: المادة رقم (١٢) خطان من أخطاء سوء السلوك					
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	التصويب من الثبات يتبع القانون: المادة رقم (١٢) خطان من أخطاء سوء السلوك	القدرة العضلية				
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	القوة العضلية — السرعة	القوة العضلية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)			
	السادسة: التنس	المسكة الشرقية للمضرب القانون: قاعدة رقم (٧) ضربة الإرسال					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	السادسة: التنس	وقف الاستعداد يتبع القانون: قاعدة رقم (٧) ضربة الإرسال	السرعة				
		الضربة الأمامية بوجه المضرب القانون: قاعدة رقم (٨) خطأ القدم					

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	يتبع: الضربة الأمامية بوجه المضرب يتبع القانون: قاعدة رقم (٨) خطأ القدم	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ ١- ٢٣/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		
	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — السرعة	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ ٨- ١٢/١٠/٢٠٢٣م
		تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع القانون: قاعدة رقم (٢١٨) لسباقات التتابع	التاسعة: ألعاب القوى	
قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	السرعة	دفع الجلة (الكرة الحديدية) بطريقة صحيحة القانون: قاعدة رقم (١٨٨) لمسابقة دفع الجلة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ ١٥- ١٩/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		
	القوة العضلية	اليومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ ٢٢- ٢٦/١٠/٢٠٢٣م
		اليومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثانية	
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)	---	اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ ٢٩- ٢/١١/٢٠٢٣م إجازة مطولة
		يتبع: اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)		
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكونديو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ ٥- ٩/١١/٢٠٢٣م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢/٥/١٤٤٥هـ ١٢- ١٦/١١/٢٠٢٣م

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	المتوسطة/ تعليم عام	الصف:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة)			
		الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة					
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	---	القياسات الجسمية			
	الثانية: كرة القدم	ضرب الكرة بالرأس من الوثب القانون: المادة رقم (١٢) خطأ من أخطاء سوء السلوك					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	التمريرة الطويلة يتبع القانون: المادة رقم (١٢) خطأ من أخطاء سوء السلوك	اللياقة القلبية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		يتبع: التمريرة الطويلة القانون: المادة (٩): الكرة خارج اللعب	التنفسية				
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بالفخذ القانون: المادة (١١): التسلل	القدرة العضلية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	اللياقة القلبية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
	السادسة: التنس	المسكة الغربية للمضرب	التنفسية				
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	السادسة: التنس	الإرسال المستقيم من أعلى القانون: قاعدة رقم (٩) أداء الإرسال، وقاعدة رقم (١٠) خطأ الإرسال	القدرة العضلية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		الضربة الطائرة الخلفية					

الإسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	القدرة العضلية	يتبع: الضربة الطائفة الخلفية	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠ / ٣ / ١٤٤٥هـ - ١- ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		
	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — السرعة	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧ / ٣ / ١٤٤٥هـ - ٨- ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م
		قذف القرص وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	
قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	يتبع: قذف القرص وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤ / ٤ / ١٤٤٥هـ - ١٥- ١٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		
	السرعة	اليومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١٠) ٧- ١١ / ٤ / ١٤٤٥هـ - ٢٢- ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م
		اليومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثانية	
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة)	---	اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨ / ٤ / ١٤٤٥هـ - ٢٩- ٢ / ١١ / ٢٠٢٣م
		يتبع: اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)		إجازة مطولة
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكونديو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥ / ٤ / ١٤٤٥هـ - ٥- ٩ / ١١ / ٢٠٢٣م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢ / ٥ / ١٤٤٥هـ - ١٢- ١٦ / ١١ / ٢٠٢٣م

توزيع المحتوى الدراسي على الأسابيع في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٤٥ هـ

المرحلة:	المتوسطة/ تعليم عام	الصف:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق- الرشاقة)			
		الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية					
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	---	القياسات الجسمية			
	الثانية: كرة القدم	امتصاص الكرة بالصدر القانون: المادة رقم (١٢) خطأ من أخطاء سوء السلوك					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة القانون: المادة رقم (١٣) الركلة الحرة	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		يتبع: الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة يتبع القانون: المادة رقم (١٣) الركلة الحرة					
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	ضرب الكرة بالرأس من الحركة القانون: المادة رقم (١٧) الركلة الركنية	القدرة العضلية				
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — التوافق	اللياقة القلبية التنفسية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)			
	السادسة: التنس	المسكة القارية للمضرب					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	السادسة: التنس	الإرسال من الجانب القانون: قاعدة رقم (١١) الإرسال الثاني، وقاعدة رقم (١٢) وقت وجوب الإرسال	التوافق				
		الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب					

قياس التوافق	التوافق	يتبع: الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ ١- ٢٣/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها		
قياس التوافق	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — الرشاقة	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ ٨- ١٢/١٠/٢٠٢٣م
		رمي الرمح وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	الرشاقة	يتبع: رمي الرمح وقواعده القانونية المرتبطة	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ ١٥- ١٩/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	الرشاقة	اليومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ ٢٢- ٢٦/١٠/٢٠٢٣م
		اليومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثانية	
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة)	---	اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)	تايكونديو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ ٢٩- ٢/١١/٢٠٢٣م إجازة مطولة
		يتبع: اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — أجن)		
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة)	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكونديو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ ٥- ٩/١١/٢٠٢٣م
		يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨- ٢/٥/١٤٤٥هـ ١٢- ١٦/١١/٢٠٢٣م