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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **المتوسطة:**  **تعليم عام** | **الصف:** | **الأول** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | | | | | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** | | |
| الأسبوع (1)  10/5/1444هـ - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 8/12/2022م | -كيفية تحسس نبض القلب  -تقدير ضربات القلب القصوى | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| القوة العضلية  السرعة | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (2)  17/5/1444هـ- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: تمرير الكرة بالأصابع للأمام وللخلف | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| تمرير الكرة بالساعدين للأمام وللخلف | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (3)  24/5/1444هـ - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 22/12/2022م  **إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الكرة عند الشبكة –الكرة عند الشبكة) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| قوة عضلات البطن  الرشاقة | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) | | |
| الأسبوع (4)  1/6/1444هـ - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: -مسك المضرب (المصافحة)  -وقفة الاستعداد. | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) | | |
| الإرسال القاطع بوجه المضرب | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) | | |
| الأسبوع (5)  8/6/1444هـ - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 5/1/2023م | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإعادة –النقطة) | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) | | |
| القوة العضلية  الرشاقة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| الأسبوع (6)  15/6/1444هـ 8/1/2023م  إلى  19/6/1444هـ - 12/1/2023م | الجمباز: الدحرجة الأمامية الطائرة من الجري | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| الدحرجة الخلفية بالمرور بوضع الوقوف على اليدين | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| الأسبوع (7)  22/6/1444هـ - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 19/1/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | القفز فتحًا على طاولة القفز بالطول | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| المفاهيم الميكانيكية المرتبطة بالوحدة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| الأسبوع (8)  29/6/1444هـ - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (9)  7/7/1444هـ - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 2/2/2023م | السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) | | |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن -الرشاقة) | | |
| الأسبوع (10)  14/7/1444هـ - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 9/2/2023م | طرق المسك (كومي – كاتا) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| الأسبوع (11)  21/7/1444هـ - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | | | | | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | | | | | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (12)  28/7/1444هـ - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 23/2/2023م  **إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| الأسبوع (13)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية | | | | | | | |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **المتوسطة:**  **تعليم عام** | **الصف:** | **الثاني** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | | | | | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** | | |
| الأسبوع (1)  10/5/1444هـ - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 8/12/2022م | مكونات الوحدة التدريبية | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| القوة العضلية  السرعة | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (2)  17/5/1444هـ- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: الاستقبال بالساعدين من الجانب | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الإرسال من الأعلى المواجه | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (3)  24/5/1444هـ - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 22/12/2022م  **إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإرسال –التوقفات) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| القوة العضلية  السرعة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (4)  1/6/1444هـ - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: الإرسال بوجه المضرب | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (5)  8/6/1444هـ - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 5/1/2023م | الضربة الساحقة بوجه المضرب | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الشوط –المباراة) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – الرشاقة) | | |
| الأسبوع (6)  15/6/1444هـ 8/1/2023م  إلى  19/6/1444هـ - 12/1/2023م | قوة عضلات البطن  الاتزان | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الجمباز: الدحرجة الأمامية الطائرة | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الأسبوع (7)  22/6/1444هـ - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 19/1/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| يتبع: الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المفرد | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الأسبوع (8)  29/6/1444هـ - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (9)  7/7/1444هـ - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 2/2/2023م | السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (10)  14/7/1444هـ - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 9/2/2023م | طرق المسك (كومي – كاتا) | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا) | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الأسبوع (11)  21/7/1444هـ - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | | | | | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | | | | | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (12)  28/7/1444هـ - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 23/2/2023م  **إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| الأسبوع (13)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية | | | | | | | |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **المرحلة:** | **المتوسطة:**  **تعليم عام** | **الصف:** | **الثالث** | **المادة:** | **التربية البدنية والدفاع عن النفس** | | **عدد الحصص في الأسبوع** | **2** |
| **الأسبوع** | **موضوعات المحتوى** | | | | | **تنمية عناصر اللياقة البدنية** | | |
| الأسبوع (1)  10/5/1444هـ - 4/12/2022م  إلى  14/5/1444هـ - 8/12/2022م | -الطرق المبسطة لحساب ضربات القلب المتوسطة  -شدة ومدة التدريب والعلاقة بينهما | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| القوة العضلية  السرعة | | | | | القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (2)  17/5/1444هـ- 11/12/2022م  إلى  21/5/1444هـ - 15/12/2022م | الكرة الطائرة: الضربة الساحقة المستقيمة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| حائط الصد الفردي | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| الأسبوع (3)  24/5/1444هـ - 18/12/2022م  إلى  28/5/1444هـ - 22/12/2022م  **إجازة مطولة: الأحد** | القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الضربة الهجومية –الصد) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – السرعة) | | |
| القوة العضلية  القدرة العضلية | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| الأسبوع (4)  1/6/1444هـ - 25/12/2022م  إلى  5/6/1444هـ - 29/12/2022م | كرة الطاولة: الإرسال بظهر المضرب | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| الضربة الساحقة الأمامية بوجه المضرب | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| الأسبوع (5)  8/6/1444هـ - 1/1/2023م  إلى  12/6/1444هـ - 5/1/2023م | الضربة الساحقة الخلفية بوجه المضرب | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة (الإخلال بنظام الإرسال أو الاستقبال أو جهة اللعب –اختيار الإرسال أو الاستقبال وجهتي اللعب) | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| الأسبوع (6)  15/6/1444هـ 8/1/2023م  إلى  19/6/1444هـ - 12/1/2023م | قوة عضلات البطن  الاتزان | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الجمباز: الوقوف على اليدين ثم الدحرجة الأمامية المنحنية | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الأسبوع (7)  22/6/1444هـ - 15/1/2023م  إلى  26/6/1444هـ - 19/1/2023م  **إجازة مطولة: الأحد والاثنين** | الشقلبة الأمامية باليدين مع ربع لفة (راوند أف) | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الشقلبة الأمامية على اليدين بالارتقاء المزدوج | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الأسبوع (8)  29/6/1444هـ - 22/1/2023م  إلى  4/7/1444هـ - 26/1/2023م | الجودو: السقطة الأمامية في الجودو (ماي – أوكيمي) من الجثو والوقوف | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الجثو والقرفصاء | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| الأسبوع (9)  7/7/1444هـ - 29/1/2023م  إلى  11/7/1444هـ - 2/2/2023م | السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الوقوف | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| السقطة الأمامية الدائرية (ماي – مواري - أوكيمي) من الحركة | | | | | تنمية عنصري (القوة العضلية – القدرة العضلية) | | |
| الأسبوع (10)  14/7/1444هـ - 5/2/2023م  إلى  18/7/1444هـ 9/2/2023م | طرق المسك (كومي – كاتا) | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| يتبع: طرق المسك (كومي – كاتا) | | | | | تنمية عنصري (قوة عضلات البطن – الاتزان) | | |
| الأسبوع (11)  21/7/1444هـ - 12/2/2023م  إلى  25/7/1444هـ - 16/2/2023م | تطبيقات الأداء "جملة حركية | | | | | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية | | | | | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | |
| الأسبوع (12)  28/7/1444هـ - 19/2/2023م  إلى  3/8/1444هـ - 23/2/2023م  **إجازة يوم التأسيس: الأربعاء والخميس** | القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| القياسات البعدية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة | | | | | | | |
| الأسبوع (13)  الاختبارات  6/8/1444هـ - 26/2/2023م  إلى  10/8/1444هـ - 2/3/2023م | اختبارات نهائية | | | | | | | |

* **بالإمكان استكمال القياسات القبلية لعناصر اللياقة البدنية المستهدفة خلال الأسبوع الثاني، وحسب عدد طلاب / طالبات الفصل.**