

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

المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الأول	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٨ - ١٤ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠ - ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	---	الأسبوع التمهيدي	---	القياسات القبلية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)			
		الأسبوع التمهيدي					
		الأسبوع التمهيدي					
الأسبوع (٢) ١١ - ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧ - ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	التعرق	الرشاقة	القياسات الجسمية			
	الثانية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة					
		الوقوف الصحيح					
الأسبوع (٣) ١٨ - ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣ - ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	المشي الصحيح	الرشاقة	الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)			
		يتبع: المشي الصحيح					
		الإمساك بالكرة					
الأسبوع (٤) ٢٥ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	يتبع: الإمساك بالكرة	الرشاقة				
		الوعي بأجزاء الجسم أثناء الحركة					
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢ - ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧ - ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثالثة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	المرونة	المرونة: (صندوق المرونة)			
		الجلوس الصحيح					
		الجري الصحيح					
الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	الثالثة	يتبع: الجري الصحيح	المرونة				
		الاتزان المنخفض على الركبة والساق والقدم					
		دحرجة الكرة باليدين من الثبات والحركة					

قياس المرونة: (صندوق المرونة)	المرونة	يتبع: درجة الكرة باليدين من الثبات والحركة	الثالثة	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ ١-٥/١٠/٢٠٢٣م
		مسارات الحركة		
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها		
قياس المرونة: (صندوق المرونة)	الاتزان	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ ٨-١٢/١٠/٢٠٢٣م
		الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات	الرابعة	
		يتبع: الوثب الصحيح في المكان مع التحرك في جميع الاتجاهات		
قياس الاتزان	الاتزان	مد مفصل الكتف إلى أقصى مدى له	الرابعة	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ ١٥-١٩/١٠/٢٠٢٣م
		الاتزان على الركبة والقدم		
		درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات		
قياس الاتزان	الاتزان	يتبع: درجة الكرة بيد واحدة من الثبات في جميع الاتجاهات	الرابعة	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ ٢٢-٢٦/١٠/٢٠٢٣م
		الوعي بالقوة اللازمة لتجريك الجسم أو جزء منه		
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها		
القياسات البعدية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)	---	مدخل في رياضة التايكوندو: الزي الرسمي للتايكوندو وقفه الانتباه (موا - سوجي) أداء التحية من أعلى (كيونجنجى) غلق قبضة اليد	تايكوندو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ ٢٩-٢/١١/٢٠٢٣م إجازة مطولة
		الوقفة المتوازية (نارينهي - سوجي) وقفة الاستعداد (جونبي - سوجي)	تايكوندو: الوحدة الثانية	
		اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات		
القياسات البعدية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)	---	يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة (أولجل - جيروجي) من الثبات	تايكوندو: الوحدة الثانية	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ ٥-٩/١١/٢٠٢٣م
		اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات		
		يتبع: اللكمة الأمامية المستقيمة (مومتونج - جيروجي) من الثبات		
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:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الثاني	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٨ - ١٤ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠ - ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	---	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القبلية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)			
		ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية					
		ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية					
الأسبوع (٢) ١١ - ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧ - ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	التغير في معدل التنفس والتفسير المبسط له أثناء المجهود البدني	الرشاقة	القياسات الجسمية			
	الثانية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة					
		الانزلاق الصحيح من الجري					
الأسبوع (٣) ١٨ - ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣ - ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	السحب الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة	الرشاقة	الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)			
		الوقوف من وضع جلوس التربع					
		تمرير الكرة باليدين من أسفل					
الأسبوع (٤) ٢٥ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	يتبع: تمرير الكرة باليدين من أسفل	الرشاقة				
		الوعي بالبيئة المحيطة أثناء ممارسة النشاط البدني					
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢ - ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧ - ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثالثة	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	المرونة	المرونة: (صندوق المرونة)			
		الحجل الصحيح					
		يتبع: الحجل الصحيح					
الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	الثالثة	الدفع الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة	المرونة				
		يتبع: الدفع الصحيح للمقاومات بطريقة آمنة وفعالة					
		الميزان الأمامي من الثبات					

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس المرونة: (صندوق المرونة)	المرونة	يتبع: الميزان الأمامي من الثبات	الثالثة	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ - ١- ٥/١٠/٢٠٢٣م		
		الوعي بالتحركات مع الزملاء أثناء ممارسة النشاط البدني		الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧/٣/١٤٤٥هـ - ٨- ١٢/١٠/٢٠٢٣م	
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها		الرابعة		
قياس الاتزان	الاتزان	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاتزان	الرابعة	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ - ١٥- ١٩/١٠/٢٠٢٣م		
		القفز الصحيح			تميرير الكرة بيد واحدة	
		يتبع: القفز الصحيح				
قياس الاتزان	الاتزان	تقوس الجسم الصحيح على الحائط	الرابعة	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ - ٢٢- ٢٦/١٠/٢٠٢٣م		
		يتبع: تقوس الجسم الصحيح على الحائط			استخدام الأدوات برفق أثناء ممارسة النشاط البدني	
		تميرير الكرة بيد واحدة				تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها
القياسات البعدية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)	---	الركلة الأمامية "أب تشاجي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ - ٢٩- ٢/١١/٢٠٢٣م إجازة مطولة		
		يتبع: الركلة الأمامية "أب تشاجي" من الثبات			الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماكي" من الثبات	
		يتبع: الركلة الأمامية "أب تشاجي" من الثبات				
	---	---	الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥/٤/١٤٤٥هـ - ٥- ٩/١١/٢٠٢٣م	
			يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماكي" من الثبات			الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماكي" من الثبات
			يتبع: الصد من أسفل إلى أعلى "أولجل - ماكي" من الثبات			
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:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الثالث	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٣
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تنمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٤- ٨ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠- ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	---	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس	---	القياسات القبلية: (الرشاقة - المرونة - الاتزان)			
		ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية					
		ألعاب ومسابقات حركية تمهيدية					
الأسبوع (٢) ١١- ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧- ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	معرفة ماذا يحدث للقلب أثناء ممارسة النشاط البدني بصورة مبسطة	الرشاقة	القياسات الجسمية			
	الثانية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الرشاقة					
		الانزلاق الصحيح في اتجاه الخلف والجانب					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	الارتكاز بطريقة صحيحة على الظهر مع تغيير الاتجاه	الرشاقة	الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)			
		نقل الأداة فوق الرأس بثبات واتزان					
		تنطيط الكرة باليدين على الأرض					
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية	يتبع: تنطيط الكرة باليدين على الأرض	الرشاقة				
		التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني					
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثانية وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ٢- ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧- ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر المرونة	المرونة	المرونة: (صندوق المرونة)			
	الثالثة	السقوط الصحيح للأمام والجانب					
		الارتكاز على المقعدة مع الدوران حول مركز الارتكاز					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	الثالثة	الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة	المرونة				
		يتبع: الوقوف على الرأس بطريقة صحيحة					
		تنطيط الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة على الأرض					

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

التوقيع:

الاسم:

قياس المرونة: (صندوق المرونة)	المرونة	يتبع: تنطيط الكرة بيد واحدة بطريقة صحيحة على الأرض	الثالثة	الأسبوع (٧) ١٦-٢٠ / ٣/٢٠هـ - ١٤٤٥هـ ١-٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م	
		التصور الحركي أثناء ممارسة النشاط البدني			
		تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الثالثة وتعزيزها			
الاعتزان	الاعتزان	ألعاب ومسابقات حركية لتنمية عنصر الاعتزان	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	الأسبوع (٨) ٢٣-٢٧ / ٣/٢٠هـ - ١٤٤٥هـ ٨-١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م	
		السقوط الخلفي	الرابعة		
		الطعن على القدمين بالتبادل في جميع الاتجاهات			
قياس الاعتزان	الاعتزان	الميزان الجانبي	الرابعة	الأسبوع (٩) ٣٠-٤ / ٤/١١هـ - ١٤٤٥هـ ١٥-١٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م	
		يتبع: الميزان الجانبي			
		تنطيط الكرة باليدين في الهواء			
	الاعتزان	الاعتزان	يتبع: تنطيط الكرة باليدين في الهواء	الرابعة	الأسبوع (١٠) ٧-١١ / ٤/١١هـ - ١٤٤٥هـ ٢٢-٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م
			المحافظة على بيئة الأنشطة البدنية		
			تقويم الخبرات التعليمية في الوحدة الرابعة وتعزيزها		
القياسات البعدية: (الرشاقة - المرونة - الاعتزان)	---	الصد من الخارج للداخل "مومتونج-ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة الخامسة	الأسبوع (١١) ١٤-١٨ / ٤/١١هـ - ١٤٤٥هـ ٢٩-٢٠ / ١١/٢ / ٢٠٢٣م إجازة مطولة	
		يتبع: الصد من الخارج للداخل "مومتونج-ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة السادسة		
		الصد من أعلى إلى أسفل "أري-ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة السادسة		
	---	---	يتبع: الصد من أعلى إلى أسفل "أري-ماكي" من الثبات	تايكوندو: الوحدة السادسة	الأسبوع (١٢) ٢١-٢٥ / ٤/٢٥هـ - ١٤٤٥هـ ٥-٩ / ١١/٩ / ٢٠٢٣م
			تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكوندو: الوحدة السابعة	
			يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)		
اختبارات الفصل الدراسي الأول				الأسبوع (١٣) ٢٨-٢٠ / ٥/٢٠هـ - ١٤٤٥هـ ١٢-١٦ / ١١/١٦ / ٢٠٢٣م	

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

المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الرابع	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمتية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية			
الأسبوع (١) ٨ - ١٤ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠ - ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)			
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	تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي القانون: المادة رقم (٣) عدد اللاعبين					
الأسبوع (٣) ١٨ - ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣ - ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي يتبع القانون: المادة رقم (٣) عدد اللاعبين	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		كتم الكرة بأسفل القدم القانون: المادة رقم (٧) مدة المباراة					
الأسبوع (٤) ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م ٢٥ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ	الثانية: كرة القدم	تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي يتبع القانون: المادة رقم (٧) مدة المباراة	القدرة العضلية				
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة كرة القدم وتعزيزها					
الأسبوع (٥) ١٧ - ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م ٢ - ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	القوة العضلية — السرعة	القوة العضلية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)			
	السادسة: التنس	مسك المضرب (المسكة الأمامية — المسكة الخلفية) وقفة الاستعداد القانون: قاعدة رقم (١) الملعب: أبعاده ومعداته					
الأسبوع (٦) ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ	السادسة: التنس	الضربة الأمامية يتبع القانون: قاعدة رقم (١) الملعب: أبعاده ومعداته	السرعة				
		الإرسال القانون: قاعدة رقم (٢) التجهيزات الدائمة للملعب					

الإسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)	السرعة	صد الكرة يتبع القانون: قاعدة رقم (٢) التجهيزات الدائمة للملعب تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠ / ٣ / ١٤٤٥هـ ١- ٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م
	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — السرعة البدء العالي آلية الجري الصحيح القانون: قاعدة رقم (٤-١٦٢) للبدء العالي، قاعدة رقم (١٤١) للجري	الأولى: الصحة واللياقة البدنية التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٨) ٢٣- ٢٧ / ٣ / ١٤٤٥هـ ٨- ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م
قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	الوثب الطويل بطريقة القرفصاء القانون: قاعدة رقم (١٧٣) لمسابقة الوثب الطويل تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤ / ٤ / ١٤٤٥هـ ١٥- ١٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م
	القوة العضلية	الوقوفات / (وقفة المشي) / "أب - سوجي" الوقوفات / (وقفة الطعن الأمامية) "أب - كوبي"	تايكوندو: الوحدة الأولى تايكوندو: الوحدة الثانية	الأسبوع (١٠) ٧- ١١ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٢٢- ٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القوة العضلية - القدرة العضلية - السرعة)	---	(اللكمة الأمامية المستقيمة) "أولجل - جيروجي" - "مومتونج - جيروجي" من الحركة	تايكوندو: الوحدة الثالثة تايكوندو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٢٩- ٢ / ١١ / ٢٠٢٣م إجازة مطولة
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم) يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكوندو: الوحدة الخامسة	الأسبوع (١٢) ٢١- ٢٥ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٥- ٩ / ١١ / ٢٠٢٣م
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:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	الخامس	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية 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)			
		أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة لل صعود وأهميتها لسلامة القوام الأوضاع الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام					
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	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي القانون: المادة رقم (١٢) خطأ من أخطاء سوء السلوك					
الأسبوع (٣) ١٨- ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣- ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي يتبع القانون: المادة رقم (١٢) خطأ من أخطاء سوء السلوك	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)			
		كتم الكرة بباطن القدم القانون: المادة رقم (١٠) طريقة تسجيل الهدف					
الأسبوع (٤) ٢٥- ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠- ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي يتبع القانون: المادة رقم (١٠) طريقة تسجيل الهدف	اللياقة القلبية التنفسية	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 — القدرة العضلية	اللياقة القلبية التنفسية	قياس قوة عضلات الجزء العلوي من الجسم: (رمي الكرة من وضع الجلوس)			
		الإرسال المستقيم القانون: قاعدة (٣): الكرة					
الأسبوع (٦) ٩- ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤- ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م إجازة اليوم الوطني	السادسة: التنس	الضربة الخلفية يتبع القانون: قاعدة (٣): الكرة	القدرة العضلية				
		الضربة الساحقة القانون: قاعدة (٤): المضرب					

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	القدرة العضلية	الضربة الطائرة العالية يتبع القانون: قاعدة (٤): المضرب تقويم الخبرات التعليمية في وحدة التنس وتعزيزها	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦-٢٠ / ٣ / ١٤٤٥هـ ١-٥ / ١٠ / ٢٠٢٣م
	اللياقة القلبية التنفسية	اللياقة القلبية التنفسية — السرعة البدء المنخفض آلية العدو الصحيح القانون: قاعدة رقم (١٦٢-٣) للبدء المنخفض	الأولى: الصحة واللياقة البدنية التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٨) ٢٣-٢٧ / ٣ / ١٤٤٥هـ ٨-١٢ / ١٠ / ٢٠٢٣م
قياس السرعة: (الجري ٢٠ متر)	السرعة	الوثب العالي بالطريقة السرجية القانون: قاعدة رقم (١٨٢) للوثب العالي تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠-٤ / ٤ / ١٤٤٥هـ ١٥-١٩ / ١٠ / ٢٠٢٣م
	السرعة	الصد من أسفل إلى أعلى "أولج - مكي" الصد من الخارج للداخل "مومتونج - مكي"	تايكوندو: الوحدة الأولى تايكوندو: الوحدة الثانية	الأسبوع (١٠) ٧-١١ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٢٢-٢٦ / ١٠ / ٢٠٢٣م
القياسات البعيدة: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - السرعة)	---	الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي" يتبع: الصد من أعلى إلى أسفل "أري - مكي"	تايكوندو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤-١٨ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٢٩-٢ / ١١ / ٢٠٢٣م إجازة مطولة
	---	تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم) يتبع: تطبيقات الأداء "جملة حركية" (تعزيز نواتج التعلم)	تايكوندو: الوحدة الرابعة	الأسبوع (١٢) ٢١-٢٥ / ٤ / ١٤٤٥هـ ٥-٩ / ١١ / ٢٠٢٣م
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:	الابتدائية/ تعليم عام	الصف:	السادس	المادة:	تربية بدنية	عدد الحصص في الأسبوع	٢
الأسبوع	الوحدة التعليمية	موضوعات المحتوى	تمية عناصر اللياقة البدنية	قياسات عناصر اللياقة البدنية	الأسبوع	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام
الأسبوع (١) ٨ - ١٤ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٠ - ٢٤ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	تمهيد لمقرر التربية البدنية والدفاع عن النفس استجابة القلب للنشاط البدني العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض	---	القياسات القلبية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق - الرشاقة)	الأسبوع (٢) ١١ - ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧ - ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام
الأسبوع (٢) ١١ - ١٥ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٢٧ - ٣١ / ٨ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	---	القياسات الجسمية	الأسبوع (٣) ١٨ - ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣ - ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام
الأسبوع (٣) ١٨ - ٢٢ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ٣ - ٧ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	الجري المتعرج بالكرة القانون: المادة (٨) القرعة وركلة البداية	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	الأسبوع (٤) ٢٥ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام
الأسبوع (٤) ٢٥ - ٢٩ / ٢ / ١٤٤٥ هـ ١٠ - ١٤ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي يتبع القانون: المادة (٨) القرعة وركلة البداية	اللياقة القلبية التنفسية	قياس اللياقة القلبية التنفسية: (الجري المكوكي)	الأسبوع (٥) ٢ - ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧ - ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام
الأسبوع (٥) ٢ - ٦ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ١٧ - ٢١ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الثانية: كرة القدم	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي يتبع القانون: المادة (١٢) خطان من أخطاء سوء السلوك	اللياقة القلبية التنفسية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام
الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	الأولى: الصحة واللياقة البدنية	اللياقة القلبية التنفسية — التوافق	اللياقة القلبية التنفسية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام
الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	السادسة: التنس	الإرسال المعكوس القانون: قاعدة (٥): المرسل والمستقبل	اللياقة القلبية التنفسية	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام
الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	السادسة: التنس	الإرسال من تحت الذراع القانون: قاعدة (٦) اختيار جهتي الملعب وحق الإرسال والاستقبال الضربة الطائرة المسقطه	التوافق	قياس القدرة العضلية: (الوثب العمودي، أو الوثب العريض من الثبات)	الأسبوع (٦) ٩ - ١٣ / ٣ / ١٤٤٥ هـ ٢٤ - ٢٨ / ٩ / ٢٠٢٣ م	المرحلة:	الابتدائية/ تعليم عام

الاسم:

التوقيع:

التاريخ: ٠٤ / ٠٢ / ١٤٤٥ هـ

قياس التوافق	التوافق	الضربة نصف الطائرة	السادسة: التنس	الأسبوع (٧) ١٦- ٢٠/٣/١٤٤٥هـ ١-٥/١٠/٢٠٢٣م
		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
		قفز الحواجز أثناء الجري القانون: قاعدة رقم (١٧١) لسباقات الحواجز		التاسعة: ألعاب القوى
الرشاقة: (الجري على شكل حرف T)	الرشاقة	الوثب الثلاثي القانون: قاعدة رقم (١٦٣) للوثب الثلاثي	التاسعة: ألعاب القوى	الأسبوع (٩) ٣٠- ٤/٤/١٤٤٥هـ ١٥-١٩/١٠/٢٠٢٣م
		تقويم الخبرات التعليمية في وحدة ألعاب القوى وتعزيزها		
الرشاقة	الرشاقة	اليومسي الأولى الجزء الأول (تاجوك — ألجن)	تايكونديو: الوحدة الأولى	الأسبوع (١٠) ٧- ١١/٤/١٤٤٥هـ ٢٢-٢٦/١٠/٢٠٢٣م
		اليومسي الأولى الجزء الثاني (تاجوك — ألجن)	تايكونديو: الوحدة الثانية	
القياسات البعدية: (اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية - التوافق- الرشاقة)	---	اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — ألجن)	تايكونديو: الوحدة الثالثة	الأسبوع (١١) ١٤- ١٨/٤/١٤٤٥هـ ٢٩-٢/١١/٢٠٢٣م إجازة مطولة
		يتبع: اليومسي الأولى الجزء الثالث (تاجوك — ألجن)		
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