

الأسبوع	الوحدة الدراسية	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم (معارف - مهارات - وقيم)	
				ان يكون الطالب قادراً على ان :	الحصص
الأول من: ١٤٤٥/٨/٢٢ هـ الي: ١٤٤٥/٨/٢٦ هـ	الأولى: تطبيقات اللياقة البدنية والصحة ١	اللياقة البدنية والصحة	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية:(القوة العضلية/ التحمل العضلي/ المرونة) التركيب الجسدي.	٢
				قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق	٢
الثاني من: ١٤٤٥/٨/٢٩ هـ الي: ١٤٤٥/٩/٤ هـ	الثانية: تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة اليد	المهارات الأساسية لكرة اليد	التمرير من مستوى: (الركبة، الحوض، الكتف، الرأس، فوق الرأس) / (البندولية)	١
				التنطيط: (باليدين من الوقوف، والمشي، والجري) (العالي والمنخفض)	١
				التصويب من مستوى: (الحوض، الكتف، فوق الرأس)، (السلمية من المشي، من الجري).	١
			نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي .	١
الثالث من: ١٤٤٥/٩/٧ هـ الي: ١٤٤٥/٩/١١ هـ و الرابع من: ١٤٤٥/٩/١٤ هـ الي: ١٤٤٥/٩/١٨ هـ	الثالثة: تطبيقات رياضات المضرب	الريشة الطائرة	المهارات الأساسية للريشة الطائرة	- المسكات الأساسية: - (الأمامية، الخلفية، مسكة الإبهام، مسكة شكل V) - حركة القدمين: (الطعن، الزحلقة، قفزة المقص).	١
				الإرسال: (الأمامي المنخفض والعالي، الخلفي المنخفض والعالي)	١
				الضربة الأمامية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	١
				الضربة الخلفية: (الساقطة، المقوسة، الساحقة)	١
				ممارسة نشاطا تنافسيا بالنظام الفردي	٢
				ممارسة نشاطا تنافسيا بالنظام الزوجي	٢
					نشاط تنافسي
الخامس من: ١٤٤٥/١٠/٦ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/٩ هـ	الرابعة: تطبيقات رياضات الجماعية	الكرة الطائرة	المهارات الأساسية للكرة الطائرة	التمرير: (بالأصابع للأمام والأعلى وللخلف، بالمساعدين للأمام والأعلى وللخلف).	١
				الإرسال: (من أسفل مواجه، والجانب، من أعلى).	١
				الضربة الساحقة: (المستقيمة). حائط الصد الفردي	١
				ممارسة نشاط تنافسي .	١
السادس من: ١٤٤٥/١٠/١٢ هـ الي: ١٤٤٥/١٠/١٦ هـ	الثالثة: تطبيقات رياضات المضرب	كرة المضرب " التنس "	المهارات الأساسية لكرة المضرب "التنس"	قفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (الشرقي، الغربي، القاري). الإرسال: (المستقيم من أعلى، من الجانب، من تحت الذراع). الضربة الأمامية: (بوجه المضرب، الساحقة، الطائرة المسقطه). الطائرة العالية: (نصف الطائرة). الضربة الخلفية: (الطائرة، نصف الطائرة)	١
				ممارسة نشاطا تنافسيا بالنظام الفردي	١
				ممارسة نشاطا تنافسيا بالنظام الزوجي	١
				نشاط تنافسي	

الأسبوع	الوحدة الدراسية	الموضوعات	المفاهيم	نواتج التعلم (معارف - مهارات - وقيم) ان يكون الطالب قادراً على ان :	الحصص
السابع من: ١٩/١٠/١٤٤٥ هـ الي: ٢٢/١٠/١٤٤٥ هـ	الخامسة: تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة السلة	المهارات الأساسية لكرة السلة	التمريرة باليدين من: (أسفل، مستوى الصدر، الرأس، المرتدة).	١
				التمريرة بيد واحدة من: (الكتف، البسيطة من أسفل، المرتدة، الطويلة).	١
				الارتكاز: (الأمامي، الخلفي)، المحاور بالكرة. التنطيط من: (الوقوف، والمشي، والجري)، (العادي والمنخفض).	١
			نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي	١
الثامن من: ٢٦/١٠/١٤٤٥ هـ الي: ١/١١/١٤٤٥ هـ و التاسع من: ٤/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٨/١١/١٤٤٥ هـ	السادسة: تطبيقات رياضات المضرب	كرة الطاولة	المهارات الأساسية لكرة الطاولة	- وقفة الاستعداد والمسكات الأساسية: (المصافحة، القلم).	٢
				- الإرسال: (بوجه المضرب الأمامي، بوجه المضرب الخلفي، القاطع بوجه المضرب وظهره.	
				الضربة الأمامية: (القاطعة بوجه المضرب وظهره، الرافعة المقوسة، الساحقة، نصف الطائرة، الساقطة).	١
				الضربة الخلفية: (الرافعة، الساحقة).	١
				ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الفردي	٢
ممارسة نشاط تنافسي بالنظام الزوجي	٢				
العاشر من: ١١/١١/١٤٤٥ هـ الي: ١٥/١١/١٤٤٥ هـ و الحادي العاشر من: ١٨/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٢٢/١١/١٤٤٥ هـ	تطبيقات الرياضات الجماعية	كرة القدم	المهارات الأساسية لكرة القدم	ركل الكرة: التمرير والتصويب (بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بباطن القدم).	١
				الجري بالكرة: (بوجه القدم الخارجي، بوجه القدم الداخلي، الجري المتعرج بالكرة).	١
				كتم الكرة واستلمها: (بباطن القدم، بوجه القدم الداخلي، بوجه القدم الخارجي، بالصدر).	١
				التصويب: (بوجه القدم الداخلي، وبوجه القدم الخارجي).	١
				ضرب الكرة بالرأس: (من الثبات، من الوثب).	١
			نشاط تنافسي	ممارسة نشاط تنافسي	٣
الثاني العاشر من: ٢٥/١١/١٤٤٥ هـ الي: ٢٩/١١/١٤٤٥ هـ	الثامنة: اللياقة البدنية والصحة ٢	اللياقة البدنية والصحة	طرائق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: اللياقة القلبية التنفسية + اللياقة العضلية الهيكلية وتشمل: (القوة العضلية، قوة عضلات البطن، المرونة) + التركيب الجسدي	٢
				قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء: القدرة العضلية، السرعة، الرشاقة، التوازن، التوافق.	٢
استلام أوراق العمل والواجبات والبحوث والمقالات ورصد الدرجات في نظام نور					الثالث العاشر من: ٣/١٢/١٤٤٥ هـ الي: ٤/١٢/١٤٤٥ هـ
هذا التوزيع وفق دليل المعلم لمادة التربية الصحية والبدنية للفصل الثالث ثانوي للفصل الدراسي الثالث للعام ١٤٤٥ هـ					